

楽しく 身体を動かそう!

自宅でも簡単にできる運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを、楽しく学ぶ健康教室です。

運動が苦手な方や初めての方もふるってご参加ください!

※2回目には、筋肉量・内臓脂肪レベル・体脂肪率がわかる「体成分測定」も行います。

日付	主な内容	会場
9/28(木)	開校式・オリエンテーション “からだほぐし”と自宅でできる簡単エクササイズ	尾山台地区会館 (等々力 2-17-14)
10/ 5(木)	体成分測定と結果説明 楽しく筋力アップ	
10/12(木)	快眠のためのエクササイズ 寝る前のストレッチ、目覚めのストレッチ	
10/19(木)	楽しく動いて血流をよくしよう 閉校式	等々力地区会館 (等々力 3-25-16)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【講師】 世田谷区保健センター運動指導員

【対象者】 等々力・尾山台・玉堤及び等々力地区の町会エリア在住で全回参加できる方

【定員】 先着20名

【参加費】 200円(保険料)

【持ち物】 参加費(初回のみ)、室内用運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用飲料、床に敷くバスタオル(その上に横になって体操するため)

【申込み・問合せ】


右記「せたがやコール」へ

受付期間 8月25日(金)

～8月31日(木)

(午後9時締切)

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール 

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休