

健康講座



小竹図書館・練馬区健康づくり係 連携事業

練馬区健康いきいき体操

～運動嫌いでもムリなくできる、
足腰の健康づくり～

「練馬区健康いきいき体操」とは、効率よく足腰のストレッチや筋肉維持ができる、シニア層に最適な体操です。座位でも立位でも取り組めるので、いつでもどこでも気軽にできます。講座は、体操指導員から関節や筋肉の役割や構造の説明を聞いたあと、実際にみんなで運動します。中高年はもちろん、親に伝えたいという人も大歓迎。運動嫌いの人でも無理なくできる体操を覚えてみませんか？

日時：令和6年 **10月9日(水)**

午前10時半～11時半

講師：練馬区健康いきいき体操

指導員：小俣 淳子氏

場所：小竹図書館 2階会議室

対象：一般（60歳以上の人、あるいは、親の健康が気になるので自分が覚えて親に教えたい人など）

定員：12人 事前申込制

持ち物：水分補給の飲み物

申込み：小竹図書館カウンターまたは電話にて

☎ 03-5995-1121

※当日は動きやすい服装でご参加下さい

