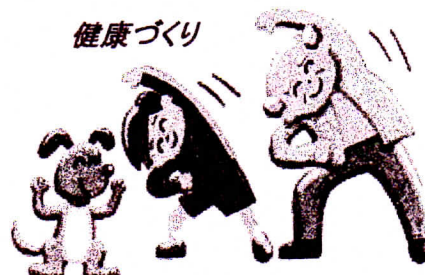


運動する時間、場所のない方、運動に苦手意識がある方、
一緒に運動する仲間のない方---

小山地区健康づくり推進員推奨

健康づくりに活かす、スウエーデン体操

【個人の体力や運動の機会に着目して】



子供から大人まで各自の体力に合わせながら
効果的な運動ができるスウエーデン体操プログラム

小山連合ふれあいウォーキング会場にて開催します
是非ご参加ください！

日時 10月15日(日) 午後 (45分程度)

会場 小山連合ふれあいウォーキング会場
(パークセンター)

講師 小林秀行 氏 一橋大学大学院・日本学術振興会特別研究員

持ち物 動きやすい服装

申し込み 事前のお申し込みは不要です

当日会場にてどなたでも参加できます

主催 小山連合町内会

担当 町田市小山地区健康づくり推進員

お問い合わせ 小山地区健康づくり推進員 代表 丸山 ☎090-8772-1643