

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いない方...



小山地区健康づくり推進員講演会2014

健康づくりに活かす スウェーデン体操(全3回)



各自の体力に合わせてながら、
効果的な運動ができるスウェーデン体操プログラム。
その理論と実技体験を通して、
健康づくりに効果的な運動習慣を
日常生活の中で身につけるコツを考えます。

日 程 11月6日(木)・20日(木)・12月5日(金)

各回とも10:00~11:30(毎回参加できる方)

会 場 小山市民センター ホール

持ち物 動きやすい服装・上履き靴・飲み物・タオル

敷き物(ストレッチの際に必要な方、バスタオルなど)

主 催 小山地区健康づくり推進員

講 師 町田市健康課保健師

お申し込み

10月14日~11月4日までに

町田市イベントダイヤル

☎724-5656 (7時~23時・無休)

お問い合わせ 町田市健康課 小山地区担当 ☎725-5127
小山地区健康づくり推進員

当日は、45~60分程度の連続する運動の実技体験があります。無理なく自分のペースで調節していただきます。ご自分で体調を管理され、各自の判断と責任でご参加下さい。