

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2015

# 健康づくりに活かす、スウェーデン体操

— 個人の体力や運動の機会に着目して —



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。  
各自の体力や運動の機会に着目しながら、  
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 **9月4日（金） 10：00～12：00**（受付9：45～）

会 場 小山市民センター 1階ホール

講 師 小林秀行氏 保健師・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・上履き靴・飲み物・タオル

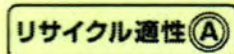
敷き物（ストレッチの際に必要な方、バスタオルなど）

申込み 事前のお申込みは不要です。当日会場までお越しください。

主 催 小山地区健康づくり推進員

お問い合わせ 町田市保健予防課 肆矢（よつや）、本間 ☎722-7636  
小山地区健康づくり推進員

当日は、45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。



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。