



4月のシルバー体操教室



さあ、春です！新しいことを始めるのにピッタリな季節です。

シルバー健康体操・懐メロ体操・脳トレ体操で、楽しく体を動かしましょう。

★どなたでもご参加いただけます！お友達を誘って一緒に健康になりましょう!!

予約制 ⇒ ☎3652-5091 (シルバー人材センター本部)

開催日	会場	時間
平成30年4月3日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
平成30年4月5日(木)	コミュニティプラザ之江 集会室2	10:00 ~ 11:00
平成30年4月12日(木)	シルバー人材センター葛西分室	14:00 ~ 15:00
平成30年4月13日(金)	シルバー人材センター小岩分室	14:00 ~ 15:00
平成30年4月16日(月)	東部区民館 つつじ・りんどう	10:00 ~ 11:00
平成30年4月18日(水)	小松川区民館3階 集会室2・3	10:00 ~ 11:00
平成30年4月23日(月)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00 ~ 11:00
平成30年4月27日(金)	シルバー人材センター 本部	14:00 ~ 15:00

※持ち物：動きやすい服装や靴、飲み物、タオル（汗拭き用）

シルバー体操教室でスゴイ効果!!

体操前と後で、こんなにも変化が...

★着座体前屈★体操教室で毎回計測します。



	Before	After
参加会員	19cm	26cm
60代職員	15cm	30cm
40代職員	41cm	68cm

7cmアップ

15cmアップ

27cmアップ

柔軟性がアップすると、ケガをしにくくなります。
あなたも体験してみませんか?!

★記録カード&カードホルダーをプレゼント中! →

ご自宅でも手軽に体操しましょう♪

シルバー健康体操DVD好評貸出中!

