



シルバー健康体操教室のお知らせ



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。

★今回から一般参加が可能になります!! ご家族・お友達をお誘いの上、是非ご参加ください。みんなで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2月1日(木)	シルバー人材センター本部	14:00 ~ 15:00
平成30年2月5日(月)	コミュニティプラザ之江 集会室	10:00 ~ 11:00
平成30年2月13日(火)	シルバー人材センター小岩分室	10:00 ~ 11:00
平成30年2月14日(水)	シルバー人材センター葛西分室	14:00 ~ 15:00
平成30年2月20日(火)	小松川区民館 集会室2・3	14:00 ~ 15:00
平成30年2月21日(水)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
平成30年2月23日(金)	東部区民館 つつじ・りんどう	14:00 ~ 15:00
平成30年2月28日(水)	臨海町コミュニティ会館 集会室6	10:00 ~ 11:00

※持ち物：動きやすい服装や靴、飲み物、タオル（汗拭き用）



区歌に合わせて「シルバー健康体操」をしましょう。

シルバー健康体操以外にも、脳トレ運動・懐メロ体操など面白いメニューをご用意しております。楽しく体を動かしましょう。

体操を習慣にすることで、血行促進・筋力アップ・柔軟性の向上が図れます。

血行促進……疲労回復、肩こり改善、自然治癒力の向上、美肌効果 など

筋力アップ……姿勢の改善、疲れにくくなる、転倒予防、バランス感覚の向上
寝たきり予防、など

柔軟性の向上……ケガをしにくくなる、運動能力の向上 など

「シルバー健康体操」好評DVD貸出中! (貸出期限はありません。)

★ご自宅でも毎日手軽に体操が出来ます。体操を日課にし健康な体作りをしましょう。

