



シルバー健康体操教室のお知らせ

血行促進

筋力アップ

柔軟性の向上



江戸川区シルバー人材センターのオリジナル体操「シルバー健康体操」で、より一層健康になりましょう。皆様のご参加お待ちしております！！

予約制 ⇒ ☎3652-5091 (シルバー人材センター本部)

開催日	会場	時間	定員
平成29年11月7日(火)	本部 シルバー会議室	14:00 開始 (1 時間程度)	20名
平成29年11月20日(月)	小岩分室 2階会議室		25名
平成29年11月22日(水)	葛西分室 1階会議室		15名
平成29年11月30日(木)	本部 シルバー会議室		20名

※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、脳トレ準備運動などの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、バランス感覚の向上、疲れにくくなる、
転倒予防、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

