

～いつまでも元気で健康的な毎日を～

自分の体を見直そう

3/15 金

●シニア向け椅子に座ってできる体操

心身の健康を保つには、毎日継続的に無理のないよう体を動かすことが大切です。自宅などでも簡単・手軽にできる体操をご紹介します。

日時 10:00 ~ 11:00

参加費 300円



持ち物 飲み物 タオル

講師 水野昌代 (健康運動指導士)

定員 15名

お申込みは、ヤマカまなびパーク 0572-23-7022 お電話ください。

●健康ひろば

脂肪や筋肉量の測定をし、測定結果からワンポイントアドバイスを受けられます。上記の体操の前後でも測定できます。

協力：多治見市保健センター



時間 9:30 ~ 11:30 測定時間は10分程度です。この時間内にお越しください。

健康ひろばは、参加費無料・申込不要です。

会場 ヤマカまなびパーク1階サンルーム

昭和校区

生涯学習コーディネーター事業 TEL. 0572-23-7022

事務局・ヤマカまなびパーク学習館 多治見市豊岡町1-55 (受付時間) 火曜日～日曜日 9:00～21:00