

体操教室 元気アップ! 筋力アップ!

令和6年10月2日(水) 13:30~15:00



音楽に合わせて用具を使用して
ストレッチ、筋力トレーニングを楽しみましょう!



講師

宮田 紀枝さん

公益社団法人日本3B 体操協会公認指導者

公益財団法人健康、体力づくり事業財団認定 健康運動実践指導者

内容

- ・※ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり
- ・けがの予防や柔軟性を高めるためのストレッチング

※「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のことを言います。
(厚生労働省ホームページから)

会場

ソレイユさがみ セミナールーム 1

定員

20名

参加費

無料

保育

2歳以上から未就学児まで(要予約・無料)

その他

動きやすい服装、タオル、飲料

企画団体

《 Warm.3B 》

橋本公民館にて月2回水曜日の午前中に活動しています

「体も心もぽかぽかになるよう、体操しましょう」

申込開始：8月19日(月)



主催・お問い合わせ・お申込み

ソレイユさがみ

TEL: 042-775-1775 / FAX: 042-775-1776

〒252-0143 相模原市緑区 6-2-1 シティ・プラザはしもと内

