

# 自宅でエクササイズ講座

とちぎかへ  
やっしめよー！

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、  
がん、<sup>※1</sup>ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

まずは今より1日10分多くからだを動かしてみませんか？

※1 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態。

☆日時

平成29年5月30日(火) 10:30～12:00

【受付】10:00～10:20

健康！  
つくるぞ

☆内容

バランスボール等を使用した 自宅で手軽にできる運動の紹介と体験

☆講師

健康運動指導士 森島 達 (外部インストラクター) 及び  
とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士

☆定員

20名 (先着順 ※定員になり次第締め切ります)

☆受講料

1,020円 (現金でのお支払いとなります)

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます

☆お持ち物

運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等

☆予約締切日

平成29年5月20日(土)

☆申し込み方法

電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566



(火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く)



とちぎ健康づくりセンター