

自宅でエクササイズ講座



+10分で健康に!!

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、^{※1}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。

健康！
つくるぞ

☆日時 **平成29年10月31日(火) 13:30～15:00**

【受付】13:00～13:20

☆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10月21日(土) 掲載

☆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



とちぎ健康づくりセンター



(火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く)