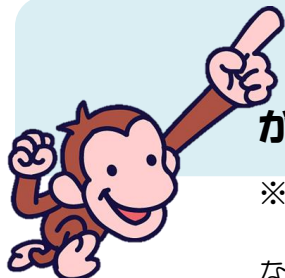


自宅で



エクササイズ講座

いつもより1日10分多くからだを動かしてみませんか!?



ふだんから元気に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することができます。

※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30年1月25日(木) 13:30～15:00

【受付】13:00～13:20

☆内容

日常で行えるエクササイズの紹介と実践

使用
ボール
バランス



☆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30年1月18日(木)

☆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