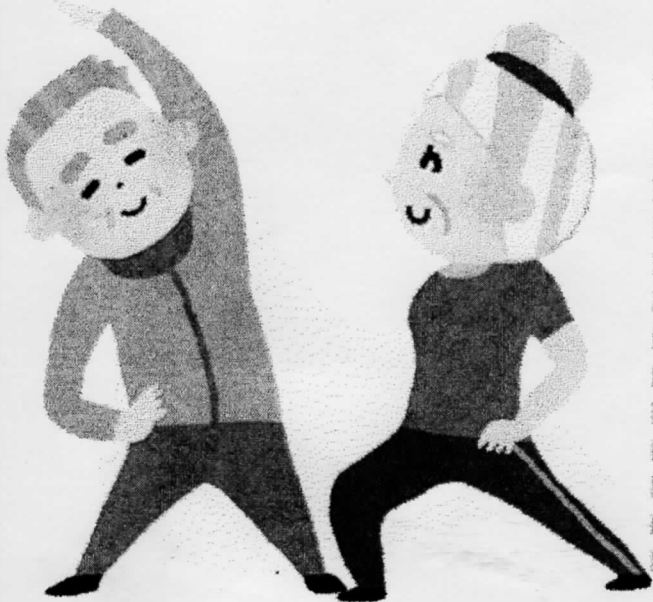


自宅でできる

回覧

# 筋力アップ体操講座



① 体成分分析測定で、  
自分の筋肉量や  
内臓脂肪量を知ろう！



※ペースメーカーをつけた方は測定できません

② お家でできる  
簡単な筋力づくり運動  
ちよきん  
(貯筋体操)とストレッチ  
体操を行います。

日時 令和6年2月20日(火)

10:00~11:30 ※9:40受付開始

会場 粕谷区民センター (粕谷4-13-6) 多目的室

講師 保健センター運動指導員

参加費 無料

対象 65歳以上の方。粕谷・上祖師谷在住の方優先。先着20名。

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル



申込み 令和6年1月25日(木)~2月16日(金)に、  
電話またはFAXで上祖師谷まちづくりセンターへ。  
(TEL:3305-8611 FAX:5384-7196)