

楽しく
体を動かしましょう☆

参加費
無料

100歳まで 元気に歩こう！

～ 生涯 自分の足で 歩くために ～



- そのためには… **4つの筋肉**を鍛えよう！！
(ふくらはぎ、太もも、おしり、腸腰筋)
- 脳トレエクササイズ

【講師紹介】

千田 節子 氏

所属：公益財団法人健康・体づくり事業財団
資格：健康運動実践指導者、貯筋運動指導者
日本レクリエーション協会公認
レクリエーションインストラクター・コーディネーター



開催日 2020年9月5日(土)
時間 13:30～15:30
会場 真庭市落合総合センター
多目的室
定員 先着 30名 ※事前申込みが必要
対象 市内在住の60歳以上の女性
持ち物 運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲み物

内 容

13:30～ ・シルバー人材センター
取組紹介
・健康体操講座
(90分)
15:30 ・アンケート
終了

主催 公益社団法人 真庭市シルバー人材センター

お申込先 TEL:0867-52-4140

真庭市下市瀬558-1