

# 健康運動セミナー (9月妙正寺体育館)開催

「講義+運動+栄養」の欲張りなイベントです。運動が未経験の方でも安心してご参加いただける内容となります。この機会に健康の為に運動を始めてみませんか？

## ◆日時・場所◆

平成30年9月24日(月) 10:00~13:00

- ①10:00~11:35(95分) B1F 小体育室にて「講義」・「運動」  
②11:45~13:00(75分) B1F 小体育室にて「昼食親睦会」・「講和」



## ◆内容◆

- ①「中・高齢者」を対象に安全に運動を行うためのポイントについて講義と初心者向け自重トレーニング・自宅でできるストレッチ体操などの実技を実施します。運動の効果などについて学びましょう！  
②運動後は管理栄養士の「食と栄養管理」の話を聞きながら、昼食(健康的なお弁当を用意いたします)を摂ります。

参加者の皆さんでコミュニケーションも深め、楽しい時間をお過ごしください。

## ◆対象・定員◆

20名(先着順)

杉並区民(在住・在勤・在学)で、おおむね40歳以上の方で運動可能な方



## ◆料金◆

920円(昼食代含む) ※当日支払い

## ◆持物◆

運動に適した服装・室内履き・汗ふきタオル・飲み物

## ◆担当◆

海老澤(健康運動指導士)・福井(管理栄養士)

## ◆申込◆

妙正寺体育館受付または電話にて

9月1日(土) 9:00より杉並区民の方優先申込

定員に達しない場合、8日(土)以降、区外の方も申込可

## ◆その他◆

ご不明な点は担当/潘までお問い合わせください。



妙正寺体育館指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体