

健康運動セミナー(12月)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29年12月26日(火) 10:00~13:00

10:00~11:35 (95分) 1F 小体育室にて「講義」・「運動」

11:45~13:00 (75分) 2F 会議室にて「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ピラティス・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◆

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
25名

◆料金◆

920円(昼食代含む)※当日支払い

◆持物◆

運動に適した服装と室内用の運動靴
汗ふきタオル、飲み物

◆担当◆

谷口(健康運動指導士)・福井(管理栄養士)・海老澤

◆申込◆

11月15日(水)9時より上井草スポーツセンター受付または電話にて
定員に達しない場合、11月22日(水)以降、区外の方も申込可

◆その他◆

ご不明な点は**担当/海老澤・谷口**までお問い合わせください。03-3390-5707
上井草スポーツセンター指定管理者
TAC・FC 東京・MELTEC 共同事業体

