

テレビを見ながら

洗濯しながら

毎日続ける健康体操

毎日の行動している動作を体操に取り入れながら身体を動かしてフレイル予防をしましょう。



元気体操 21

YouTube で動画配信中です

右の QR コードからアクセスできます



「元気体操 21」は福井市で作成した生活習慣病予防のための体操です。家事動作を取り入れて有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた内容になっています。

【日 時】 令和 5 年 11 月 4 日 (土) 午前 10 時～11 時 30 分頃

【場 所】 順化公民館大ホール

【講 師】 滝口 文子氏 NPO 法人 生涯体育学習振興機構

【定 員】 20 名から 30 名

【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、マスク

【申込み】 順化健康クラブ連合会 順化公民館 TEL 20-5458

申込み用紙は順化公民館にあります。(電話連絡も OK です)

当日参加も大歓迎ですのでお友達と一緒にどうぞ

..... 切り取り線

令和 5 年 11 月 4 日 「毎日続ける健康体操」 <参加申込書>

自治会名またはクラブ単会名	名 前	連 絡 先 (TEL)