

シニアのための 「イス体操」

最後まで自分の足でトイレに行ける、食事をする、これが理想です。筋トレ、有酸素運動、ストレッチを中心に誰でもできる体操を行います。

講師：健康運動指導士
松浦美香子氏

整形外科院内、杉並区施設などで
イス体操を行っています。



2024年3月7日(木)10:00～11:30(受付開始:9:30～)

会場：阿佐谷地域区民センター 体育室

定員：20名(入場無料)

●往復はがき(一人一枚)に①シニアのための「イス体操」と明記の上、②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入して、

〒166-0001 杉並区阿佐谷北1-1-1「阿佐谷地域区民センター協議会」へご応募ください。HPからの申し込みも可能です。

●HPからの申し込み(右のQRコードをご利用ください)

●応募締切2月26日(月)必着*応募多数の場合は抽選となります。

●長寿応援対象事業

主催：阿佐谷地域区民センター協議会(Tel:03-5364-9903)

協力：公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

