

ダンスエクササイズ & アロマでリフレッシュ



お子様と一緒にの参加もOK
(託児はありません)

これからの健康のために、生活習慣を見直すきっかけづくりの講座です。全4回で、運動・栄養・休養を振り返り、健康づくりのポイントを学びます。講座終了後は、参加者の皆さんで新しい自主グループを作って、健康づくり活動を続けていくことも予定しています。

回	日にち	プログラム	
①	10月22日	ダンスエクササイズ	毎日をアクティブに！筋力トレーニング 体成分分析測定（自身の体の状態を知ろう）
②	10月29日		骨盤底筋 & コアトレーニング 骨密度測定
③	11月5日		骨密度測定の結果説明 骨と筋肉を丈夫にする食事と運動の話
④	11月12日		心とからだをほぐすやさしいストレッチ アロマでリフレッシュ（アロマスプレーをつくろう）

日 時：10月22日～11月12日 毎週火曜日
午後1時～2時30分

会 場：フレール西経堂 第一集会室（船橋5-17）

対 象：区内在住で18歳以上の方 ※壮年期世代で開催地域在住の方優先



【お申込みについて】

申込期間：9月2日～9月20日

申込方法：電話・FAX
ホームページより

定 員：15人（抽選）

※定員に満たない場合は先着順で追加募集

公益財団法人世田谷区保健センター

〒156-0043 世田谷区松原6-37-10 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ内
電話：6265-7473 受付時間/平日午前9:00～午後5:00(土・日・祝日は除く)
FAX：6265-7429



地域講座

街に、ルネッサンス