

健康講座



小竹図書館・練馬区健康づくり係 連携事業

## 練馬区健康いきいき体操

～運動嫌いでもムリなくできる、  
足腰の健康づくり～

「練馬区健康いきいき体操」とは、効率よく足腰のストレッチや筋肉維持ができる、シニア層に最適な体操です。座位でも立位でも取り組めるので、いつでもどこでも気軽にできます。今回は体操指導員に来ていただいて、関節や筋肉の役割や構造の説明を聞いたあと、実際にみんなで運動します。中高年はもちろん、親に教えたいという人も大歓迎。運動嫌いの人でも無理なくできる体操を覚えてみませんか？

日時：令和2年 **3月1日(日)**

午前 10 時半～11 時半

講師：練馬区健康いきいき体操指導員

小俣 淳子氏

場所：小竹図書館 2階会議室

対象：一般

(50歳以上の方、あるいは、親の健康が  
気になるので自分で親に教えたい方など)

定員：20名 事前申込制

申込み：カウンターまたは電話にて

☎ 5995-1121

※当日は動きやすい服装でご参加下さい

