

渋川学区まちづくり協議会健康福祉部会「健康福祉事業」

TVでおなじみの中原今日子先生の

いきいき筋力UP体操



& 筋肉量チェック!



昨年度のいきいき筋力UP体操の様子

テレビでおなじみの中原今日子さんに、寒さでこわばった体をほぐす動きや、筋力アップのための体操を教えてくださいます。また、渋川まちづくりセンターのロビーに設置した体組成計は、体重や体脂肪のほか筋肉量も測れます。自分の身体の状態を把握して、健康維持につなげましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

と き：平成31年1月11日（金） 14時00分～16時00分

ところ：渋川まちづくりセンター 大会議室

対 象：渋川学区在住の人 先着 40人程度（医療機関などから運動を制限されていない方）

服 装：動きやすい服装

持ち物：無し

参加費：無料

申込み：申込書に必要事項を記入して渋川まちづくりセンター窓口まで

締切り：平成31年1月5日（土）厳守

問合せ：渋川学区まちづくり協議会事務局

☎ : 077-569-0350

FAX : 077-566-5143



筋力UPして
健康寿命を延ばし
ましょう!!



きりとり

いきいき体操教室 参加申込書

（申込締切：平成31年1月5日（土）厳守）

*保険に加入しますので、必ずご本人が楷書でご記入願います

《渋川学区まちづくり協議会》

名 前				男・女
	(S・H	年	月	日生)
連絡先	連絡のつく電話番号を記入してください () - () - ()			
住 所	草津市			