

# 健康づくり 小金井教室

申込・問い合わせは  
北多摩中央  
医療生活協同組合  
TEL 042-382-9112  
FAX 042-382-9107

足・腰を鍛えていきいき生きる！！

楽しく動いて汗かいて、転倒予防や筋力アップ！！

17年度 第3期（10月～12月）指導：山口みな子 健康運動講師

	開催日
第1回	10月14日(土)
第2回	10月28日(土)
第3回	11月11日(土)
第4回	11月25日(土)
第5回	12月 9日(土)
第6回	12月23日(土)

## <健康づくり1・2・3>

### その1：リズム体操（30分）

音楽に合わせて体を動かし、有酸素運動でリフレッシュ。しっかり歩き転倒予防を目標とします。

### その2：イスを使った体操

腹・腰・脚の筋力アップを目指します。（テレビを見ながらでもできます）



### その3：練功十八法（15分）

気功や呼吸法などを取り入れてつくられた中国の医療体操です。リハビリやストレッチの要素が入ってます。

時間：午前10時15分～11時45分まで

定員：20名

参加費：3ヵ月3000円（3ヵ月連続コースです）

会場：その都度ご連絡いたします。

運動ができる服装と、水分補給として飲み物をご用意下さい。

### 第3期 健康づくり教室（小金井）申込書

氏名		年齢	
住所			
電話番号			

●気になることや伝えたいことがありましたら、ご記入ください。

### 領収書

様

健康教室参加費として

**3000円受領しました**

（10～12月分）

年 月 日

北多摩中央医療生協

TEL 042-382-9112(事務局)

担当：

印