

ごきげんストレッチ講座



この講座は、飯能市オリジナル体操「**ごきげん体操**」と「**ストレッチ**」を行います。**ごきげん体操**は約3分間の体操で、身体全体を動かし、運動不足の解消や筋力低下が予防できます。また、**ストレッチ**は関節の可動域が広がり転倒予防にも効果があります。参加者より運動後「身体がスッキリした」「気持ちが良い」との声が聞かれています。是非ご参加ください。

日時 6月17日(月) 13時30分～15時 (受付13時～)

場所 総合福祉センター3階 大会議室
※車の方は市役所駐車場をご利用ください

対象者 市内在住で概ね60歳以上の方

講師 健康運動指導士 河野 矢世衣 先生

持ち物 飲み物 筆記用具 タオル
※動きやすい服装・靴でお越しください

参加費 無料 定員30名 (申し込み順)

申込期間 6月3日(月)～6月14日(金)



～申込み・問い合わせ先～

担当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電話：973-3753 (直通) E-mail：shien@city.hanno.lg.jp

-----切り取り線-----

ごきげんストレッチ講座 参加申込書

フリガナ

氏名： _____ 生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

住所：飯能市 _____ 電話番号： _____