



骨粗しょう症予防のための栄養と運動



栄養と運動講座



11月22日（金）

正午～午後1時30分



講義：栄養について

実技：椅子を使ったリズム体操と筋トレ，ストレッチ

若々しい姿勢でどこでも自分の足で歩けるための栄養に関する講義と運動を実施します。

体力のない人でも自宅で簡単に実践できる椅子に座った体操を行います。

- ★ 定 員 20名（多数抽選）
- ★ 対 象 市内在住・在勤・在学の15才以上の方（中学生を除く）
- ★ 参加費 400円
※トレーニング室利用券をご購入ください。（シルバー割引適用なし）
- ★ 申込方法 体育協会HPから申込み，または往復はがきにスクール名，住所，氏名，生年月日(西暦)，年齢，電話番号を明記し，体育協会へお申込みください
- ★ 申込期間 10月20日（日）～10月30日（水）※必着
- ★ 持ち物 運動のできる服装，室内用シューズ，タオル，飲み物，筆記用具など
- ★ 場 所 調布市総合体育館 会議室
- ★ 指導員 伊藤 小澄 トレーニング室指導員
- ★ 申込先 〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内
問合せ先 (公社) 調布市体育協会 TEL 042-481-6221