

南部コミセンだより

南部コミュニティーセンター

・上高橋 734-1

・Tel : 23-2215

～住んで良かったと思える地域づくりを目指して～

健康を保つには努力がいる!!

体をほぐす運動とスロージョギング

10月 7、14、21、28 (各土曜日)

11月 4、11、18、25日(〃)

・午前9時～10時

- ・各動作の意味を学びながら、体を動かします。
- ・無理のない運動と農道でのスロージョギング(歩くスピード)です。



・講師 堀内武美さん

健康の基本はバランスの取れた食事、快適睡眠そして適度な運動です。年を取っていくのは自然なこと。しかし健康寿命を延ばすには努力がいるのです。楽しく体を動かした後は、身も心もスッキリ!!

お気軽に参加を!!

- ◆申し込み不要です
- ◆以下のご準備を
運動靴、タオル
飲み物
運動できる服装

健康福祉部会

資源回収ステーション

登録者も増え、順調に稼働しています。

注意事項をひとつ!!

★食品トレ→ 硬いものはだめです。

南部コミセンだより

南部コミュニティーセンター

- ・上高橋 734-1
- ・Tel: 23-2215

～住んで良かったと感じることのできる地域づくりを目指して～

健康福祉部会

健康寿命を延ばす

体をほぐす運動とスロージョギング

連続 4回 毎回土曜日

- ・9月18、25日 10月2、9日
- ・午前9時～10時

- ・各動作の意味を学びながら、体を動かします。
- ・無理のない運動と農道でのスロージョギング(歩くスピード)です。



- ・南部コミュニティーセンター
- ・講師 堀内武美さん

年齢に関係なく、どこか痛みやコリを抱えながら生活されている方が多いのでは!?

健康寿命を延ばすためには、日常生活で体の調子を整え、体を高めていくことが重要です。

「頃どんな運動をどのようにやればよいか、考え方を身につければ、おのずと体も動く!!」

楽しく体を動かした後は、身も心もスッキリ!!

お気軽に参加を!!

生活環境部会

3月13日(日)

8時～ 今区

二ヶ村用水の河川清掃

- ◆申し込み不要です
 - ◆以下のご準備を
運動靴、タオル
飲み物
運動できる服装
- ☎ 23-2215

南部コミセンだより

南部コミュニティーセンター

・上高橋 734-1

・Tel: 23-2215

～住んで良かったと思える地域づくりを目指して～

健康寿命を延ばす

体をほぐす運動とスロージョギング

11月 連続4回 毎土曜日

- ・5、12、19、26日
- ・午前9時～10時

- ・各動作の意味を学びながら、体を動かします。
- ・無理のない運動と農道でのスロージョギング(歩くスピード)です。



pixta.jp - 58135995

- ・南部コミュニティーセンター
- ・講師 堀内武美さん

健康の基本はバランスの取れた食事、快適睡眠そして適度な運動です。年を取っていくのは自然なこと。しかし健康を保つには努力がいるのです。

コミセンでは、町の元気アップ体操プラス(火曜)と健康体操(水曜)に加え、独自のスロージョギングを行っています。

日頃どんな運動を、どのようにやればよいかの考え方を身につけ、一人でも運動ができるように!!

- ◆申し込み不要です
- ◆以下のご準備を
運動靴、タオル
飲み物
運動できる服装

健康福祉部会

お気軽に参加を!!

