

## 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～

### 体をほぐす運動とウォーキング・スロージョギング ご参加を!!

健康寿命を延ばす

**3月 連続5回 毎土曜日**

・ 2、9、16、23、30日

・ **午前9時～10時**



picta.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。今月は正しいウォーキングの指導もあります。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!!

- ・ 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ウォーキングとスロージョギング(歩くスピード)です。

- ◆ 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!!**