

やってみよう！

ご参加お待ちしております！



10の筋力トレーニング 体験会

10の筋力トレーニングを知っていますか？

- ① 立つ、座る、歩く、またぐ、拾う、といった生活動作を保つことを目的とした簡単トレーニングです。
- ② DVDを観ながら4～10種類(15分～30分程度)簡単なトレーニングを行います。
- ③ 体調に合わせて、ご自分で調節することができるので、おひとりでも、友だちや仲間、どなたでも一緒に取り組める簡単なトレーニングです。
- ④ 調布市では高齢の方がいつまでも自分らしく、暮らし続けられるように平成29年度よりこの10の筋力トレーニングを地域で普及啓発しています。



布田南部自治会館でこのトレーニングが始まります！
ぜひ参加して体力や筋力の維持・向上を図りましょう！

日 時: 令和4年2月25日(金) 10時～11時30分
3月25日(金) 10時～11時30分

※4月以降も第4金曜日の10時～に継続して行っていく予定です。

会 場: 布田南部自治会館 2階

定 員: 20名

対 象: 介護予防に取り組みたい方であればどなたでも

費 用: 無料

持ち物: 上履き(履きなれた靴)、飲料水等

申 込: 地域包括支援センターときわぎ国領

050-5540-0860

お電話にて申込受付いたします。

*感染症対策として検温・手指消毒を行います。体調不良時は参加をご遠慮ください。

*感染症の拡大状況によって中止することがあります。その際は申込者に個別でご連絡いたします。

主催: 布田小地区ハッピータウン協議会 地域包括支援センターときわぎ国領 調布市社会福祉協議会
協力: 布田南部自治会