

健康づくり推進期間イベント～スポーツで整える健康づくりの秋

☆申し込みは電話で 杉並保健所健康推進課へ 03-3391-1355

自宅でもできる運動教室は下記アドレスから LOGO フォームで申し込み

## 体力向上・健康体操教室

日時:10月30日(月) 午前10～11時

内容:ストレッチ、簡単なエアロビクスや姿勢改善のトレーニングをバランスよく行います。

場所:ティップネス下井草店(下井草2-40-17)

対象:区内在住在勤の40～74歳で医師から運動制限を受けていない方

定員:20名

持ってくるもの:動きやすい服装、室内用運動靴

## 水中ポールウォーキング教室(プールでノルディックウォーク)

日時:11月13日(月) 正午～午後1時

内容:温水プールを利用し、ポールを使って一定の負荷をかけながら実践指導を行います。

場所:スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21)

対象:区内在住在勤の40～74歳で医師から運動制限を受けていない方

定員:15名

持ってくるもの:水着、水泳帽、バスタオル



## 自宅でもできる運動教室 ～オンラインと施設のどちらでも受けられます

日時:11月15日(水)「体のゆがみ改善教室」体のゆがみに気づき、整えて健康的な体を。

11月22日(水)「やさしいピラティス」インナーマッスルを鍛え、骨から体を整えて体  
習います。(いずれも午後1時～1時45分)

場所:①ヴィムスポーツ(宮前2-10-4) ②オンライン(Zoom)で自宅実施

対象:区内在住在勤の20～64歳で医師から運動制限を受けていない方

定員:両日とも①各20名②各30名 持ってくるもの:動きやすい服装、室内運動靴

☆申し込みは、施設、オンラインともに下記LOGOフォームから

<https://logoform.jp/form/Y4gR/333102> または右2次元コードから

