

健康に！美しく！

## 誰でも気軽に体づくり教室



体を整えて、毎日を気持ちよく快適に過ごしませんか。  
体を健康に美しく維持するための体づくりのポイントのお話と、  
誰でも気軽に取り組みめる簡単な運動・ストレッチを実践します。



講師：健康運動指導士 松浦 美香子氏

整形外科院内、杉並区施設などでイス体操を行っています。無理なく気軽に、続けられる運動法をお伝えします。

日時

9月21日（木）午前10時～12時

会場

セッション杉並 2階講座室 ※裏面に地図あり

対象

40歳～74歳の杉並区内在住・在勤者で、  
医師から運動制限を受けていない方

定員

50名（申込順）

持ち物

筆記用具・飲み物・タオル

その他

動きやすい服装でお越しください。  
体調不良の場合は参加をお控えください。

参加費  
無料



《申込・問い合わせ先》



8月15日（火）から電話で、  
杉並区高円寺保健センター健康づくり担当まで。



電話 03-3311-0116