

動いてリフレッシュ！ いつまでも元気に過ごすための スロートレーニング

体力に自信のある方から、最近少し自信のない方まで取り組める運動をご提案します。座ったままでもできるストレッチやスロートレーニング（筋トレ）を、今日から一緒に始めましょう。

【日時】5月14日(水)

14:00-16:00頃（13:40受付開始）

【会場】南市民センター2階ホール

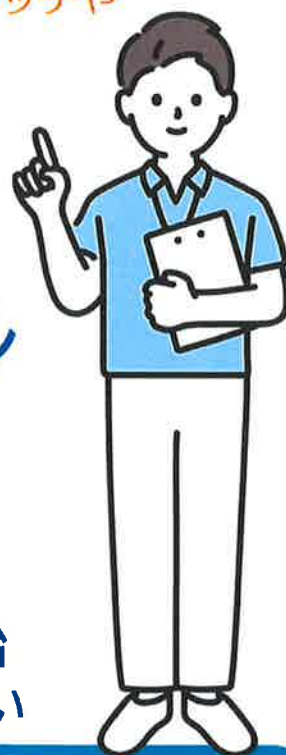
（町田市金森4-5-6）

【対象】概ね65歳以上の方

【定員】先着順50名

【費用】無料

【申込・問合せ】4/1(火) 9:00～受付開始
南第1高齢者支援センターまでお電話ください



【講師】まちリハ 理学療法士

倉地洋輔先生

町トレDVDご出演☆

【持ちもの】 筆記用具、水筒など 動きやすい服装でお越しください

町田市南第1高齢者支援センター

〒194-0005 南町田5-16-1

☎ 042-796-2789

※月～土 8:30～17:00（祝休日を除く）

担当：寺島 西脇

荒天や感染症の状況により
予定が変更になる可能性があります。

町トレとは？

市と医療・運動の専門家が
一緒に作った、30分の
シニア向けトレーニング。
詳細は、お問合せ下さい。