

# 簡単な体操を習慣に

## 筋力を維持し健康年齢をのばそう

どなたでも取り組める気功の要素を取り入れた健康体操です。全身を気持ちよく動かしましょう。井の頭公園で33年間継続している三鷹の森体操会の内容を中心にお伝えします。音声ガイドに従って自然に体を動かします。

厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」が10年ぶりに改訂され、高齢者にも筋トレが推奨されるようになりました。この体操を正しく行えば、筋トレにもなります。「分かっているけど、継続できない」が多くの方の悩みでしょう。「運動習慣」につながるヒントもお伝えします。

日時

11/16 (土) 13:10~15:00

会場

生涯学習センター 4階ホール

定員

20人 (先着順)

対象

どなたでも

持ち物など

飲み物、動きやすい服装



### 主催・お申込み・問い合わせ

10/22(火) 午前9時から先着順

下記センター窓口か電話で

お申し込みください

〒181-0004

三鷹市新川6-37-1元気創造プラザ4階

(公財)三鷹市スポーツと文化財団

三鷹市生涯学習センター



0422-49-2521

<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>

講師 平尾 修章

プロフィール

- ・鍼灸師
- ・三鷹の森体操会世話役  
くにたち
- ・国立まるごと健康会講師

市民講師デビュー講座とは、「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方が、ご自身の知識や技術を生かして行う実践講座です