



平成30年度 桑園地区健康づくり教室

今回の教室では、「座ってできる筋力トレーニング」ということで、講師（運動指導員）の方と一緒に体を動かしていただいた後、参加者の皆さんの足指力・握力測定と全身反応測定を行います。

寒い季節は、運動不足になりがちです。座ったままでできるシンプルな筋トレだからこそ、習慣にする価値があります。教室では、日常生活の中で気軽にできる筋肉トレーニングを学ぶことができます。ご家族、お友達お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

講話 「座ってできる筋肉トレーニング」
講師 札幌市中央健康づくりセンター
運動指導員

日時 平成31年2月27日（水）
14：00～15：30

場所 桑園ふれあいセンター大広間
北7条西15丁目

電話 621-3405

※参加希望者は直接会場にお越しください。

（事前申込不要）

※「足指力測定」は、素足で行いますので、靴下等を脱ぎやすい服装でお越しください。

桑園地区連合女性会

桑園地区連合町内会

桑園地区社会福祉協議会

札幌市中央区役所

桑園まちづくりセンター

