

いつまでも元気に歩ける身体を目指して

～全5回～

# シニア男性のための 健康体操

～真向法と貯筋運動～

真向法体操は、股関節を中心に呼吸を合わせてストレッチすることで、全身の血行が良くなる、歪んだ骨盤や姿勢が改善するなどの効果があります。身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫です。男性同士で気兼ねなく身体を動かしてみませんか。いつまでも若々しく動ける身体を作っていきましょう！

【日 時】 令和5年 4月 8日(土) 14:00～15:30  
4月15日(土) 14:00～15:30  
4月22日(土) 15:00～16:30  
4月28日(金) 14:00～15:30  
5月 6日(土) 14:00～15:30

【会 場】 すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

【講 師】 北村民雄氏(健康体操 真向法講師)

【対 象】 60歳以上の男性

【定 員】 15名(要申込・先着順)

【参加費】 無料

【申込み】 すすき野地域ケアプラザ(909-0071)

【持ち物】 飲み物 タオル 動きやすい服装 靴下着用



(問い合わせ) すすき野地域ケアプラザ (電話 909-0071)

青葉区すすき野1-8-21