

人生百年時代を楽しく生きるための
健康プログラム〈導入編〉

**20年後も、30年後も、
自分の足で歩くために**

今から始める、姿勢と歩行のやさしい健康づくり



健康寿命を
のばして
いきいきと
暮らしましょう!



日程

令和8年 **11月7日・14日・21日・28日** (全4回・各土曜)

9時30分～11時30分

※連続参加が望ましいですが、
参加できる日のみの受講も可能です



会場

中央公園文化センター
(北区十条台1-2-1)
および中央公園



対象

60歳以上の都民



募集人数

20名 (申込先着順)



参加費

500円/4回
(1回のみ参加も同額)



**プログラム内容
〈導入編〉**

第1回

11/7

現状把握と姿勢の見直し

第2回

11/14

体力維持のための基礎トレーニング

第3回

11/21

柔軟性とバランス力アップ

第4回

11/28

歩き方の見直しと実践

主催

特定非営利活動法人れっど・しゃっふる

後援：東京都北区

申込・問い合わせ

✉ メール：murakami@red-s.net

☎ TEL：080-1338-0297

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

