健康増進！介護予防に！

りょくちで

うんどう教室 開催

高島平緑地で、みんなで楽しく体を動かしてみませんか

「簡単・やさしい・続けやすい」うんどうを体験できます

参加費 無料

日時 11月14日（土） 11:00～12:00
※雨天中止

集合 高島平緑地（九丁目地区）西台駅側トイレ前

実施場所 高島平緑地（九丁目地区）仮設事務所前

定員 20名 先着順

４つのうんどうを体験



転倒予防・下半身の柔軟性

つまずかない うんどう

足首・ふくらはぎ・股関節を
ゆっくり動かします



足腰の働き改善

かいだん うんどう

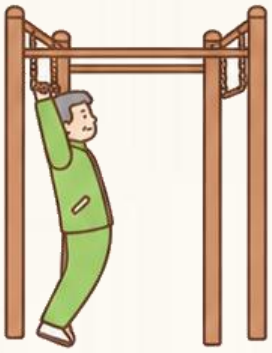
太もも・お尻の筋肉を
無理なく刺激します



姿勢改善・バランス能力向上

ふらつかない うんどう

体幹を使って、姿勢と
バランスを意識します



柔軟性向上・疲労回復

全身のびのび うんどう

全身をゆっくり伸ばし、
からだをほぐします

※イラストは動作のイメージです。実際に使う道具等は異なります。

持ち物：飲み物、タオル等　※うごきやすい服装でお越しください。

主催：板橋区土木部みどりと公園課（03-3579-2289）
企画：Green Place Design
教室運営：公益財団法人 体力つくり指導協会

板橋区 ITABASHI