



リズム体操 & 健康お役立ち講座

楽しく動いて貯筋をしよう

オリジナルのリズム体操

懐かしい歌



- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 脈拍測定 | 10分 |
| 2. 握力とフレイルとの関係
解説と測定 | 30分 |
| 3. 認知力アップの為にエクササイズ | 30分 |
| 4. クールダウン | 5分 |
| 5. 脈拍測定 | 10分 |
| 6. 可視化のおみやげ | 5分 |



日時 2024年 **11**月**16**日(土)
10:30~12:00(受付開始 10:10)

限定 20名

場所 合人社ウェンディひと・まちプラザ (まちづくり市民交流プラザ)
北棟5階 研修室C



【対象】どなたでも

【定員】20名(先着順)

【参加費】無料

【準備物】飲み物、筆記用具、運動のできる服装

【主催】村上 恭子 (まちづくりボランティア人材バンク 登録No.875)、まちづくり市民交流フェスタ実行委員会、(公財)広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ

【申込】11月7日(木)までに、合人社ウェンディひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)まで電話、FAX、メール、又は直接窓口でお申し込みください。

●お申し込み・お問い合わせ●

合人社ウェンディひと・まちプラザ

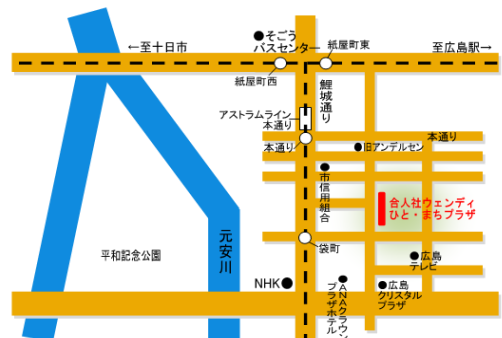
(まちづくり市民交流プラザ)

〒730-0036 広島市中区袋町6番36号

TEL 082-545-3911

FAX 082-545-3838

メール m-plaza@cf.city.hiroshima.jp



参加申し込みの際にいただいた個人情報については、事業運営以外での目的では使用いたしません。