

無理のない運動を！ワンポイント・アドバイス

おしゃべりサロン「相互塾」

(第71回) <入場無料>

若いも若きも大歓迎。Face to Face を大切に！



健康のための暮らしかた ～楽しみながらカラダのセルフチェック～

日 時：平成17年12月19日（月） 午後7時～9時
場 所：調布市総合福祉センター 4階 視聴覚室（グリーンホール南隣）
語り手：菅原知子さん（株）ティップネス国領 サブマネージャー

今日、多くの方が健康に関心を持ち、様々な健康づくりに取り組んでいます。しかしながら、「きっかけがない」。「何をしてもよいか分からない」。「なかなか続かない」。「難しそう」と、はじめる前に足踏みをしてしまう方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は簡単なセルフチェックシートを活用し、楽しみながら、自分自身のカラダと向き合います。

なかなか運動する機会を持たない方も、無理なく日常生活に取り込めるエクササイズや、ワンポイントアドバイスをご紹介します。

(注) 今、健康状態が、以下に該当する方は、ストレッチ運動の際、運動に加わらなくても結構ですので、無理をなさらないでください。

① 妊娠中の方。② 狭心症・心筋梗塞・先天性心疾患と言われたことがある方。③ 安静時、心電図で異常を指摘されたことがあり、医師に運動を控えるように言われている方。



【終了後懇親会(参加自由、実費2千円前後)を行います】

主 催：特定非営利活動法人 調布まちづくりの会

連絡先：森下 政信 (TEL&FAX 83-9993)

E-mail mmanob@sepia.ocn.ne.jp

(ウラへ続く)