

カラダを整える健康体操



軽量ダンベル体操編

“体の健康”と“心の健康”のために

効果

肩こりや首こりの予防に役立つだけでなく、体幹の筋力アップにも効果的です。さらに、バランス能力を高めることで転倒予防にもつながります。

運動による気分転換やストレス解消にも効果が期待でき、

心身の健康維持におすすめです。



日時

令和8年1月21日(水)

14:00~15:00

※13:45 受付開始

場所

ティップネス蒲田店

大田区蒲田5-28-8

※JR蒲田駅・京急蒲田駅から徒歩7分

対象

大田区民 ※会員でない方も応募可

※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

募集期限

令和8年1月14日(水) 必着

参加費

500円

定員

30名

応募方法

センターへ電話、郵送、FAX (03-3734-0722) 又はセンター窓口持参

その他

- ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ案内文と承諾書(※記入のうえ、当日に提出)をお送りいたします。
- ・グループ(複数人)での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ

大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666

きりとりせん

応募用紙

1/21 軽量ダンベル体操

参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。