

元気人生プロジェクト

～地域で楽しく健康づくりに参加しませんか～

筋力アップにつながる体操や、理想的な食事についての講座、
プロラグビーチームを招いてボールを使った運動などを行います！

日時

6/19～7/26 全8回

10時～11時30分

※詳しい日程は裏面に記載あり

会場

新代田まちづくりセンター 地下体育室 他

対象

40歳以上の方 先着20名

※新代田地区在住、はじめて参加される方優先

費用

400円(保険料)

申込み

5月27日(月)から以下の方法でお申込みください

①電話 03-3322-7691

②FAX 03-5376-7031

③新代田まちづくりセンター窓口

(羽根木1-6-14)

※①～③すべて平日8時30分～17時

裏面あり



日程表

開催日	内 容	
6月19日(水)	開講式 運 動	『動かしやすい体づくり』
6月21日(金)	測 定 運 動	『筋力の必要性について』
6月28日(金)	運 動	『腕を振って、ウォーキング』 場所：羽根木公園 ※集合場所は新代田まちづくりセンター
7月10日(水)	栄養士のお話 保健師のお話	『元気が続く食事について』 『骨粗しょう症について』
7月12日(金)	運 動	『楽しく体を動かしましょう①』
7月17日(水)	体操クラブの紹介 運 動	『楽しく体を動かしましょう②』
7月19日(金)	運 動	『プロラグビーチームに学ぶトレーニング』 協力：リコーブラックラムズ東京
7月26日(金)	運 動 修了式	『これからも運動を継続していくために』

★リコーブラックラムズ東京とは…

リコーブラックラムズ東京は世田谷区を本拠地とし、日本代表や各国代表経験を持つ選手が多数所属するラグビーチームです。

現在、日本最高峰のラグビーリーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に参戦し活躍しています。



◀リコーブラックラムズ東京
公式マスコットキャラクター
「ラムまる」