

正しい知識と科学的な実践で…

家族そろって元気で長生き、いきいきライフ

生活習慣病を  
ふつとばせ

# 若さを保つ健康と運動

今や空前の健康ブーム。ウォーキングをしているグループを見かけることが多くなりました。高齢社会になり、いつまでも元気に生活したいというのはみんなの願いです。それで今回、大田病院の野口トレーナーを招いて生活習慣病の予防とストレッチ・筋トレのエクササイズをみなさんと一緒に学びたいと思います。お気軽にご参加下さい。

当日はストレッチ運動などの実技も行いますので、動きやすい格好でご参加下さい。



 日時：11月29日（火）午前10時～12時

 場所：大田区生活センター大集会室

 講師：野口修二  
(大田病院 運動トレーナー)

 費用：無料



## <当日のメニュー>

講義：運動が健康維持・増進におよぼす影響  
生活習慣改善の具体的な提起

実技：ストレッチ体操・筋トレ・ウォーキング

主催：大田生協連絡会

連絡先

城南保健生協本部

電話：3762-0266