

元気にはっらっ！

健康トレーニング 講座



楽しく健康づくり！

自分の健康年齢を知って、無理なく運動
(トレーニング)しませんか！？

内容 (裏面参照)

★AGEs(最終糖化産物)測定器による、健康アドバイス！

★無理なく楽しくトレーニング。(立っても座っても運動できます。)

美容もねっ★

日時 令和6年7月29日(月) 午後1時から午後3時

会場 かわさき老人福祉・地域交流センター(裏面参照)

定員 50名

参加費 無料

参加対象 市内在住の60歳以上の方

申込方法 電話受付 ※受付開始は7月8日10時から開始。
先着順。定員になり次第終了。

★当日は、動きやすい服装で、タオル、飲み物、上履き、下足を入れる袋をご用意ください。



主催 かわさき老人福祉・地域交流センター、川崎区社会福祉協議会、ひまわり調剤薬局(株)

◎会場案内図

かわさき老人福祉・地域交流センター

住所:川崎区堤根 34 番地 15 電話 044-233-5592



● **プログラム (予定) ※**

- **受付 12時30分 (参加者シートの記入)**
- ① **運動 (40分)・休憩 (10分)**
- ② **健康測定とアドバイス (50分)**
- ③ **健康相談 (①、②終了後)**

※参加人数により、2チームに分けて順番を変えて行います。

ちけあ丸も応援!



**講座当日に参加者シートを記入していただきます。
(氏名、年齢、住所、連絡先等)**

参加者シート（サンプル）

1 氏名 _____

2 年齢 _____

3 住所 _____

4 連絡先 _____

5 健康面で気になること _____

※このシートは、健康トレーニング講座以外の目的では使用いたしません。