



5月のシルバー体操教室



新緑の鮮やかな季節。くすのきポーズで体を伸ばしましょう。

シルバー健康体操・懐メロ体操・脳トレ体操で、楽しく体を動かしましょう。

★どなたでもご参加いただけます！お友達を誘って一緒に健康になりましょう!!

予約制 ⇒ ☎3652-5091 (シルバー人材センター本部)

開催日	会場	時間
平成30年5月1日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
平成30年5月7日(月)	小松川区民館3階 集会室2・3	10:00 ~ 11:00
平成30年5月10日(木)	シルバー人材センター小岩分室	14:00 ~ 15:00
平成30年5月16日(水)	シルバー人材センター葛西分室	10:00 ~ 11:00
平成30年5月18日(金)	シルバー人材センター本部	14:00 ~ 15:00
平成30年5月23日(水)	コミュニティプラザ之江 集会室2	14:00 ~ 15:00
平成30年5月29日(火)	東部区民館 つつじ・りんどう	14:00 ~ 15:00
平成30年5月28日(月)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00 ~ 11:00

※持ち物：動きやすい服装や靴、飲み物、タオル（汗拭き用）

シルバー体操教室でスゴイ効果!!

体操前と後で、こんなにも変化が...

★着座体前屈★体操教室で毎回計測します。



Before	After
1cm	4cm
12cm	20cm

3cmアップ

8cmアップ

柔軟性がアップすると、ケガをしにくくなります。
あなたも体験してみませんか?!

★記録カード&カードホルダーをプレゼント中! ➡

ご自宅でも手軽に体操しましょう♪

シルバー健康体操DVD好評貸出中!

