

# プラステン運動講座

## 足腰丈夫なからだづくり



腰や膝などの痛みは、姿勢の悪さや筋力の低下・筋肉の緊張などから起こります。足腰の機能を維持し、自立した生活を送るためには、日頃から身体を動かすよう意識していくことが大切です。

今よりも 10 分多くからだを動かすプラステンを意識していくことで足腰丈夫なからだづくりを目指しましょう！

日 時 **6月28日(日) 午後3時 00 分～4時 30 分**  
(2時 30 分受付開始)

会 場 **座光寺公民館 大会議室**

対象者 **大人の方ならどなたでも**

内 容 **いすに座ってできるストレッチや運動を通して  
硬くなった筋肉・関節をほぐし、筋力向上を目指します**

講 師 **小林 新一 健康運動指導士**

持ち物 **運動のできる支度 室内用シューズ 飲み物 タオル**

その他 **申し込み不要 参加費無料**

運動が苦手という方も  
自分のペースでご参加  
いただけます！

歩こう動こう



プラステン(+10分)



<お問い合わせ先>

座光寺自治振興センター 電話：22-1401

事務局 飯島 筒井