

# 令和6年度 ながら体操 日程表

各開催時間 午前10時～11時30分

※ 動きやすい服装で飲み物を持参してください。



開催日	テーマ	申込開始日
5月10日(金)	体と脳を同時に 使って老化予防!	5月1日(水)から
7月12日(金)	毎日の生活習慣で 良い姿勢と良い呼吸を!	7月1日(月)から
9月13日(金)	「健康寿命」に大切な筋肉! 何歳からでも筋肉はつけられる	9月2日(月)から
11月8日(金)	「ながら筋トレ」で代謝を良くして 血流アップ! 冷え予防!	11月1日(金)から
1月10日(金)	冬の運動不足は「貯筋不足」に! 筋肉アップで免疫アップ!	1月6日(月)から
3月14日(金)	「健康長寿」にいつでもどこでも 「ながら運動」 継続に効果あり!	3月3日(月)から

転ばない、ボケない、寝込まないを目標に!

「健康寿命」を延ばしましょう!

