




2024.

相模原市教育委員会スポーツ課推進事業



# 10月ファミリーサークル 【健康体操予定表】

10月 4日 (金) 大沼公民館／和室全面 (ボディシェイプ)	13:00 ~ ストレッチ体操 (30)	
	13:30 ~ 股関節調整体操 (30)	
	14:10 ~ ツボ押し体操・ストレッチポール (30)	

10月11日 (金) 大沼公民館／和室全面 (ボディシェイプ)	13:00 ~ ストレッチ体操 (30)	
	13:30 ~ 肩こり・腰痛体操 (30)	
	14:10 ~ 骨格調整体操・ストレッチポール (30)	

10月18日 (金) 大沼公民館／大会議室 (ボディシェイプ)	13:00 ~ ストレッチ体操 (30)	
	13:30 ~ 股関節調整体操 (30)	
	14:10 ~ ツボ押し体操・ストレッチポール (30)	

10月25日 (金) ジパング／若松小前 (南区若松2-4-6)	13:00 ~ AGE測定・体年齢測定 (30)	
	13:30 ~ 肩こり・腰痛体操 (30)	
	14:10 ~ 骨格調整体操・ストレッチポール (30)	

<b>【サークルメンバー】 募集中</b>		気持ち良く一緒に体操しませんか？ 心も体もすっきりリフレッシュ！ 有資格者の指導する健康体操です。 (直接会場へお越し下さい。)	
---------------------------	---	---	---



[SRCホームページ]

↑  
【ファミリーサークル】  
を検索



## 【AGE測定】



今テレビ等で話題の体年齢を測定します。AGE（終末糖化産物）は近年その存在が明らかになった老化の原因物質です。体内にAGEが蓄積されるとさまざまな病気を引き起こすこともわかっています。現在のAGE値を知ることは将来の自分の健康と向き合う第一歩です。月に1度定期的に測定しますので生活習慣等の見直しに役立ちます。測定時間は1人約20秒程度となります。

特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブSRC

お問い合わせ TEL: 090-2242-4802

メール: src.member.4802@docomo.ne.jp

※公民館へのお問い合わせはご遠慮下さい。



[SRCメールアドレス]