

2026. 相模原市教育委員会スポーツ課推進事業

# 1月ファミリーサークル 【健康体操予定表】

## 謹賀新年



昨年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願ひいたします。  
元気に体操していきましょう！



1月 9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)



1月 16日 (金)  
ジパング／若松小前  
(南区若松2-4-6)

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)



1月 23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)



1月 30日 (金)  
大沼公民館／和室全面  
(ボディシェイプ)

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)



↑  
【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]