

《定員》
100名

転倒予防や認知機能の向上などに効果がある、
7種類の体操から構成されたトレーニングです！

中央区
オリジナルの
介護予防体操

申込不要
(当日先着順)

中央 粋なまち

トレーニング

《費用》
無料

お披露目会



3/28(木)

10時～12時

《会場》京橋プラザ区民館
多目的ホール（銀座1-25-3）

内容
その1



中央粋なまちトレーニングを
継続して行うとどんな良い効果
があるのか!? ご紹介します

《講師》
日本体育大学
三宅良輔 教授（体操研究室）

《持ち物》
① 室内履き
② 80cm×30cm程度のタオル
(タオルを使った体操を行います)

◎ 運動のできる服装でお越しください

中央粋なまちトレーニングの
内容を解説します。
みんなで一緒に体操を行って
みましょう！

内容
その2

