



元気な人づくり

宇部市スポーツコミッション助成事業

参加料無料
 どなたでも

早朝ラジオ体操&転倒予防

場所 防長スイミングサークル本館・多目的ホール

日時 平成28年9月7日から
平成29年3月29日までの毎週水曜日

駐車場完備。宇部市スポーツコミッションの黄色いのぼりが目印です。

- 最後まで自分の脚で歩くために『ラジオ体操&転倒予防』をお勧めします。
- ラジオ体操は高血圧予防に効果があります。
- ラジオ体操を続けると血液循環が良くなります。
- ところが、ひじが曲がるなど不完全な体操が多く見受けられます。
- 転倒予防にはラジオ体操を補足する下半身の運動が必要です。
- ひざの痛みは脚の筋力を鍛えたほうが解消しやすいです。
- 筋トレとストレッチは高齢者こそ欠かせません。

メニュー

6:20~ 転倒予防運動

6:25~ みんなの体操

6:30~ ラジオ体操第一

6:35~ 肩、腰、膝まわりを中心としたストレッチ

参加申し込みは当日、参加者名簿に記入をお願いします。



日本体育協会・日本水泳連盟・日本スイミングクラブ協会 公認水泳教師在籍施設



防長スイミングサークル

〒755-0808 宇部市西平原2丁目(中央青果市場入口) HP <http://www.bochosk.sakura.ne.jp/>

☎0836-22-1133

にこにこ い い みなさん

