

始めましょう!

# 100年を生きる元気習慣

## ～正しい知識と

# スロースクワット運動～

認知症予防  
低栄養予防  
口腔ケア…

10/15(水)・10/29(水)

10:00～12:00 【全2回】

足腰を強化!  
ゆっくり安全!

日頃の生活習慣を見直す良い機会です!

正しく実践して健康寿命を延ばしましょう。

「スロートレーニングスクワット」は筋力維持に効果的な運動です。

無理なく、ゆっくり身体を動かし、安全&効果的に鍛えましょう!

10/15は健康寿命について学ぶ講座、

10/29はスクワットを中心に学ぶ講座となります。

講師 10/15(水) 花見川保健福祉センター健康課

10/29(水) BIG BEAR GYM ヘッドコーチ 服部 太貴 氏

●開催 2025(令和7)/10/15(水)&10/29(水)【全2回】 10:00～12:00

●会場 こてはし台公民館(花見川図書館2階) 講堂

●対象・定員 60歳以上の方・16人

●費用 無料

●持ち物 水分補給用飲み物・汗拭きタオル・筆記用具

※動きやすい服装、靴でご参加ください。

●申込み 2025(令和7)/9/2(火)～9/23(祝・火)

公民館窓口、電話もしくはホームページからお申込みください。

(窓口・電話は9:00～17:00)

●抽選 2025(令和7)/9/24(水)に抽選し、当選した方にご連絡いたします。

(Web申し込みの場合は落選のお知らせもあります)



ホームページはこちら