

雑学倶楽部「チェア・フィットネス」講座

令和6年12月21日（土）からニューバージョン“ボール・エクササイズ”登場！！

令和7年1月25日（土）・2月22日（土）3回連続して行います。

13時30分から 中川区社会福祉協議会研修室

高齢者は若い頃と比べて運動量が少なく運動習慣が乏しくなり、身体の衰えを感じる事が多くなります。

そこで、定期的な運動として“ボール・エクササイズ”をお勧めします。

その効果は ◎筋力アップの効果

◎柔軟性アップの効果

◎コントロールする力（協調性）が身につく

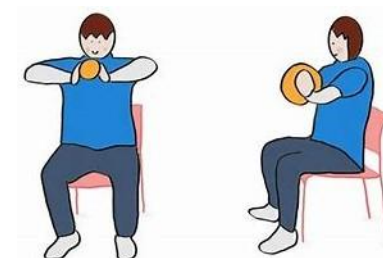
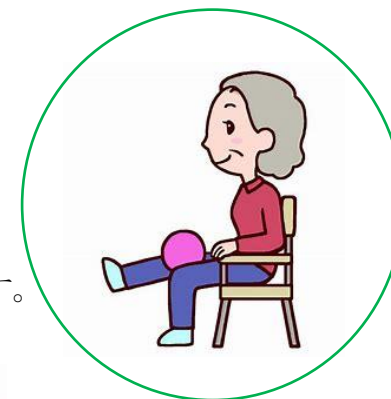
◎認知症の予防効果

●ボールは各自持参

ダイソーの玩具売場 330円



直径 15cm



❖講師：三上真由美氏 健康運動指導士

