



“海馬”～記憶の司令塔～を、活性化!



🕒 心拍数を可視化しながら、有酸素運動・活動などを習慣化してみませんか

対象 65歳以上・三鷹市在住の方
参加人数 各コース：10名(先着順)
場所 三鷹市福祉Laboどんぐり山 1階
(三鷹市大沢4-8-8)
1コース 全8回 (1回…約60分)

👛 **参加費：無料** 🚌 **コース別 送迎バス有**



- 内容**
- 1回目 …測定会(体組成測定・握力など)
 - 2回目～7回目…立って体を動かします。🥗 **栄養相談・mini講話などあり** 🥗
 - 🕒 **スマートウォッチを手首に装着し、心拍数を確認しながら運動します**
 - 8回目 …測定会(体組成測定・握力など)

■水曜日コース(AM10:00-11:00)

- 1回目…7/15(測定)
- 2回目～7回目…7/22.29 8/5.19.26 9/2
- 8回目…10/7(測定)

🚌 新川中原コミュニティ・センタープール南側駐輪場→中原青少年広場入口横

■木曜日コース(AM10:00-11:00)

- 1回目…7/16(測定)
- 2回目～7回目…7/23.30 8/6.20.27 9/3
- 8回目…10/8(測定)

🚌 北野地区公会堂駐車場→牟礼コミュニティ・センターバス停横駐車場

■金曜日コース(AM10:00-11:00)

- 1回目…7/17(測定)
- 2回目～7回目…7/24.31 8/7.21.28 9/4
- 8回目…10/9(測定)

🚌 三鷹台駅ロータリー→厚生園裏バス停付近(井の頭公園球技場端)

🚌 曜日により送迎バスの発着場所・時間が異なりますので、裏面の詳細をご確認の上、お申込みください🚌

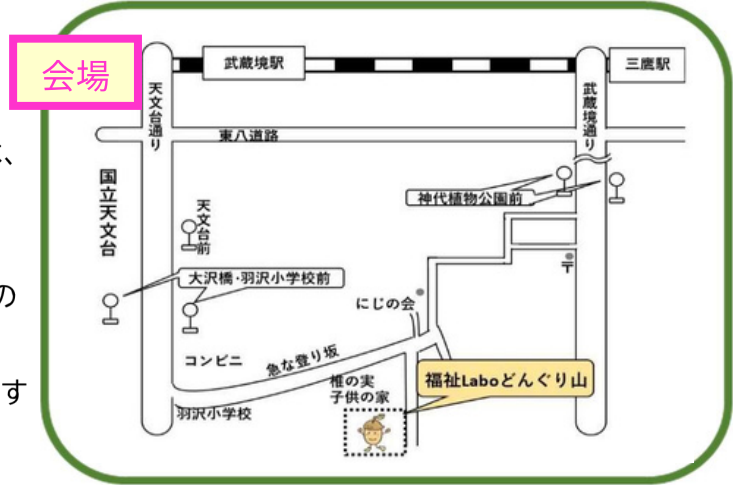


🌞 **申込方法・お問合せ**
三鷹市福祉Laboどんぐり山までお電話ください。
電話 0422-24-7099
0422-24-7350
平日 9:00-17:00(土日・休日除く)
🌞 **申込期間**
R8年6月22日(月)～(先着順)
定員になり次第申し込みを終了させていただきます。

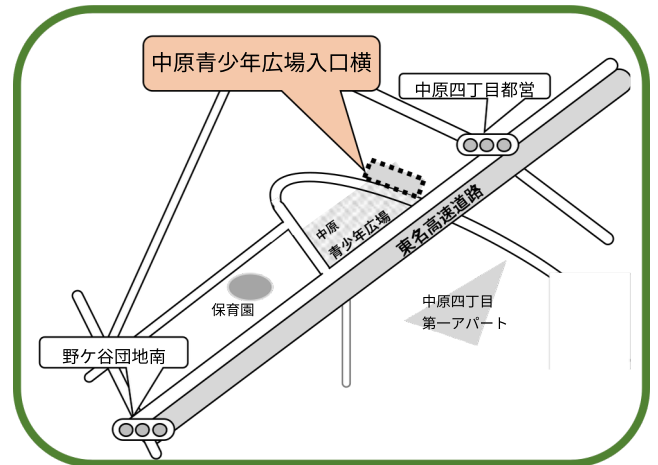
【コース別・送迎バス発着所】

- ・健康習慣スタート講座は、全8回の事前予約制です。
- ・直接、会場(三鷹市福祉Labo どんぐり山)までお越しの方は、1階多目的ホールにお集まりください。
- ・駐車場の用意はございません。
- ・送迎バスの発着場所はコースによって異なります。時間通りの出発となりますので乗り遅れにお気をつけください。
- ・初回(1回目)と最終回(8回目)の測定時には、脱ぎ履きしやすい靴・靴下(足首を出せるもの)でご参加ください。
- ・動きやすい服装、水分補給をお願い致します。

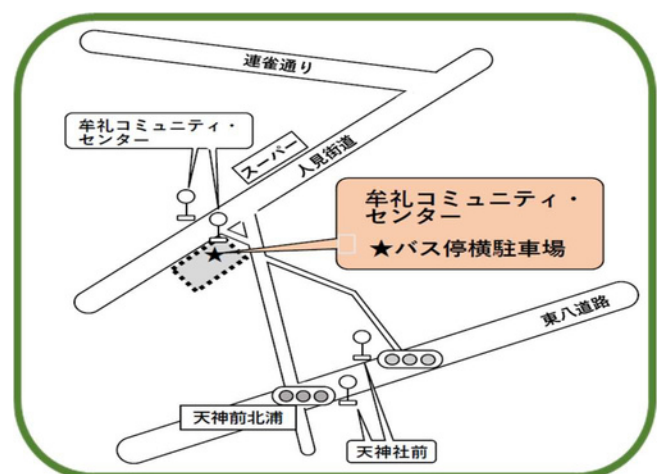
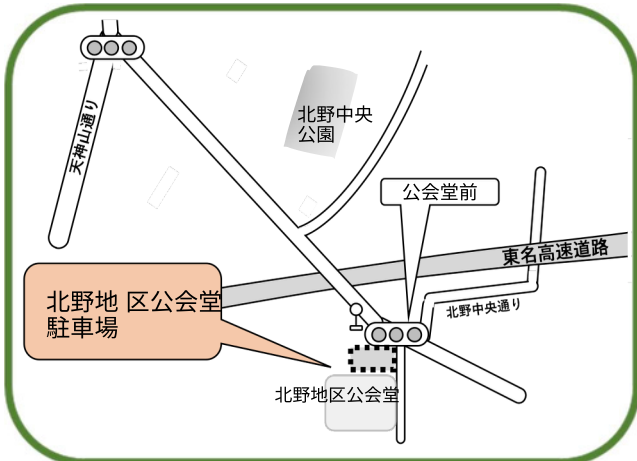
☀️ お申込み時に、参加希望コースと来所方法(直接、又は送迎バス利用・乗降場所)についてお知らせください。



■水曜日コース■ 新川中原コミュニティ・センター南側駐輪場[9:15 発]→中原青少年広場入口付近[9:25 発]



■木曜日コース■ 北野地区公会堂駐車場[9:15 発]→牟礼コミュニティ・センターバス停横駐車場[9:25 発]



■金曜日コース■ 三鷹台駅ロータリー[9:05 発]→厚生園裏バス停付近(井の頭公園球技場端)[9:25 発]

