

健康ヨーガ



日時: 4月2日(金)~6月18日(金)

毎月第1、3金曜日 14時~15時

会場: 白金いきいきプラザ 敬老室

対象: 60歳以上の港区民

定員: 12名(抽選)

費用: 無料

申込: 3/19(金)~3/28(日)

発表: 3/29(月)より館内掲示にて

電話での問い合わせも可

講師: 首藤麻李 氏(ヨガインストラクター)



呼吸法からじっくり丁寧に
優しい指導で学べますので
興味のある方はお申し込みお待ち
しております。



～からだの状態を知ろう！～

体力測定週間

内容:

◆筋肉量を測定できる機器による体の状態チェックや体力測定による健康チェックを行います。

(体組成計は裸足で測定を行います)

◆参加されてから6ヶ月間に3回測定を行い経過を確認します

日時: 4月12日(月)

時間: 10:00～12:00

場所: 白金いきいきプラザ 集会室A・B室

対象: 60歳以上の港区民

※筋肉量の測定はペースメーカーを装着の方は実施出来ません

定員: 15名程度(申込順)

費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装

(歩行の測定も行いますので歩きやすい靴)

<指定管理> 社会福祉法人 奉優会

港区立白金いきいきプラザ 〒108-0072 港区白金3-10-12

電話: 03-3441-3680