

何歳になっても  
体力アップできる！

# ひの

けん こう ちよ きん

# 健幸貯筋 体操

40分程度の  
簡単な体操です！

フレイル(虚弱)予防のためにも、今が始める時です！！

## 地図



日時: 2月13日・2月27日  
3月13日・3月27日  
4月10日・4月24日  
第2・第4の水曜日  
13:30~14:30

対象: 概ね65歳以上の方  
定員: 30名位  
持ち物: 飲み物・上履き・タオル  
場所: 新川辺地区センター  
住所: 日野市南平5-30-1  
交通: 「七生中学校」バス停より  
450m徒歩6分位

ひの健幸貯筋体操は、29年4月より日野市内の各地で広まっている体操です。  
あなたも日野市が推奨している体操を始めてみませんか。参加方法は直接会場へお越し下さい。