



“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



スマートウォッチは講座運動時に
使用し、毎回ご返却いただきます。

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(AM 10:00-11:00)

1回目…10/28(測定)
2回目～7回目…11/4.11.18.25 12/2.9
8回目…1/20(測定)

■木曜日・午前コース(AM 10:00-11:00)

1回目…10/29(測定)
2回目～7回目…11/5.19.26 12/3.10.17
8回目…1/21(測定)

■木曜日・午後コース(PM 1:30-2:30)

1回目…10/29(測定)
2回目～7回目…11/5.19.26 12/3.10.17
8回目…1/21(測定)

■金曜日コース(AM 10:00-11:00)

1回目…10/30(測定)
2回目～7回目…11/6.13.20 12/4.11.18
8回目…1/22(測定)



体組成測定



🌻 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9月24日(木)～(先着順)

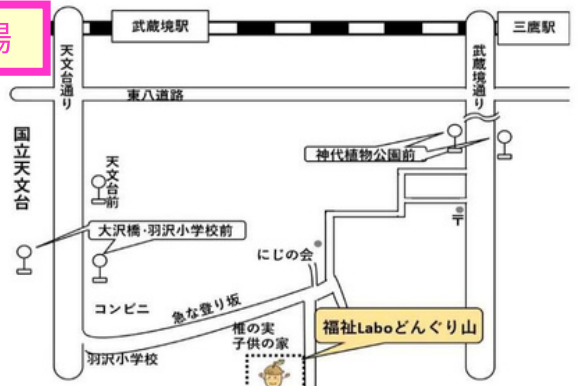
定員になり次第申し込みを終了させていただきます。

【コース別・送迎バス発着所】

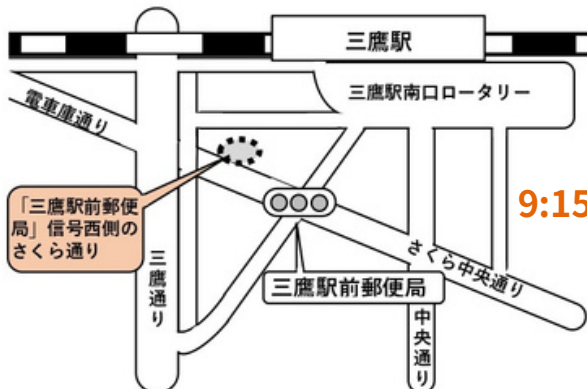
- ・健康習慣スタート講座は、全 8 回の事前予約制です。
- ・直接、会場(三鷹市福祉 Labo どんぐり山)までお越しの方は、1 階多目的ホールにお集まりください。
- ・駐車場の用意はございません。
- ・送迎バスの発着場所はコースによって異なります。時間通りの出発となりますので乗り遅れにお気をつけください。
- ・初回(1 回目)と最終回(8 回目)の測定時には、脱ぎ履きしやすい靴・靴下(足首を出せるもの)でご参加ください。
- ・動きやすい服装、水分補給をお願い致します。

🌻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。

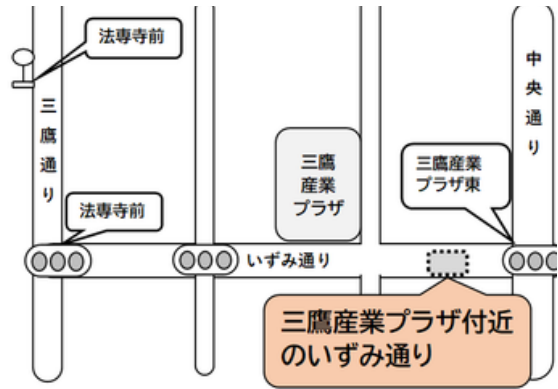
会場



水曜日コース

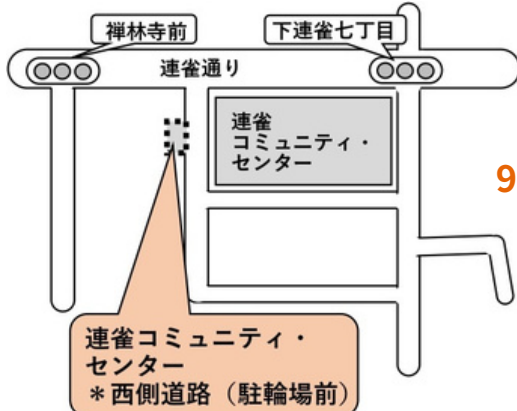


9:15 発

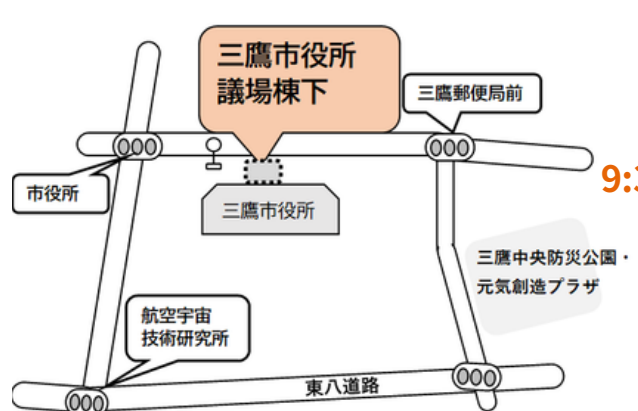


9:25 発

木曜日・午前コース

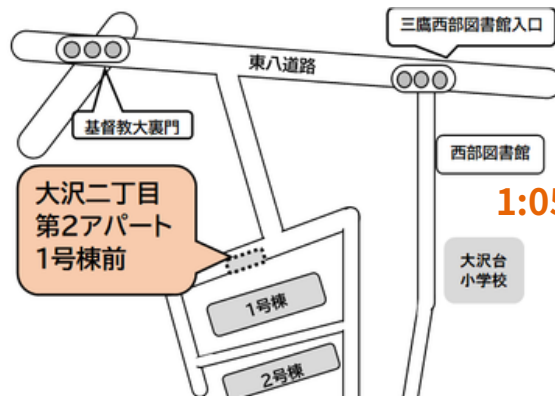


9:20 発

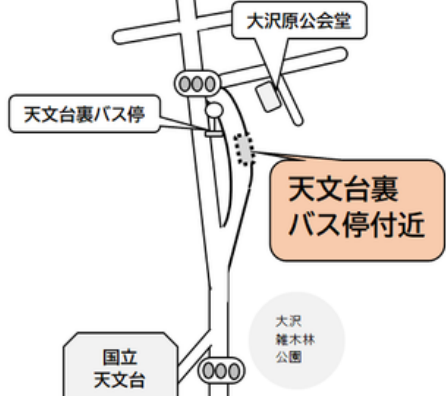


9:30 発

木曜日・午後コース

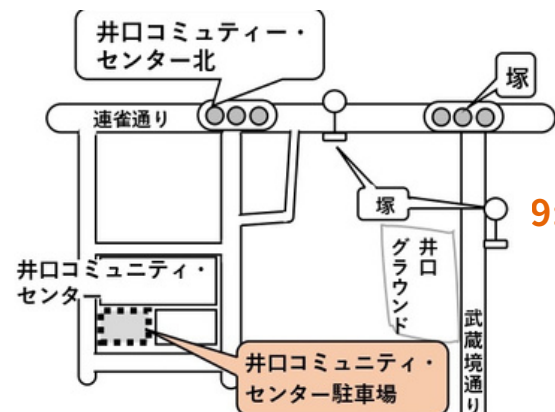


1:05 発

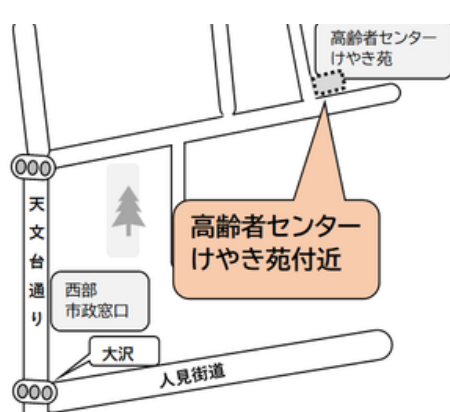


1:15 発

金曜日コース



9:30 発



9:40 発