

## 「毎日を元気に暮らそう

### ～健康寿命を延ばす簡単にできる体操～

健康で充実した毎日を過ごすため、健康寿命を延ばす取り組みに注目が集まっています。そこで、椅子に座ったままでできる体操のほか簡単にできる運動を教わります。ぜひ生活習慣に役立ててください。

- 日時 令和6年10月25日（金）午前10時から正午  
会場 粕谷区民センター2階 多目的ホール  
世田谷区粕谷4-13-6  
講師 世田谷区保健センター 運動指導員  
服装 動きやすい服装でお越しください。  
対象 健康に関心のある方 ※住所要件なし  
定員 20名（申込先着順）  
申込方法 粕谷図書館に、電話またはファクシミリで。  
氏名（漢字・ふりがな）、住所、年齢、電話番号をお知らせ下さい。  
申込期間 令和6年10月3日（木）～10月23日（水）まで

申込・問い合わせ先 粕谷図書館  
（休館10月7日（月）・15日（火）・21日（月））

TEL：3305-1661 FAX：3305-1664

