

雑司が谷公園 丘の上テラスで

毎週月曜日に「としまる体操」をしています。

あなたも「丘の上サロン」に参加しませんか？



「としまる体操」は、どこでも気軽に取り組み、効果のある介護予防体操を東京都健康長寿医療センターの指導・監修により、制作されたものです。

「としまる体操」はみんなで輪になって行う下肢筋力に重点をおいた体操です。

「としまる体操」の特徴教える人、

- ・教えられる人の関係ではなく、みんなで一緒に実施します
- ・姿勢を保つための筋肉（抗重力筋）を鍛えるスロートレーニングです
- ・週1回の体操で、3ヶ月続けると効果が出ます
- ・松・竹・梅の3レベルで10種類、全部の体操をやっても30分です

毎週月曜日

10時から雑司が谷公園内ウォーキング
(6月から10月までの暑い季節は室内体操にします。)

10時45分から集会室で「としまる体操」

11時半まで、認知症予防のゲームなど

※水分補給のための飲み物をお持ち下さい。

※参加費は無料です。(名前を登録していただきます。)

丘の上サロンは

毎週月曜日です。年末年始を除く
10時から11時45分の予定。

祝祭日でも行います。

上履き、靴下着用です。

出席簿に名前をご記入ください。

いつからでも参加できます。



特定非営利活動法人

雑司が谷ひろばくらぶ

主催：雑司が谷ひろばくらぶ

丘の上サロン（豊島区通所型サービスB団体）

連絡先 直接会場にお越しく下さい。

代表者 清田 明 担当者 相良真理