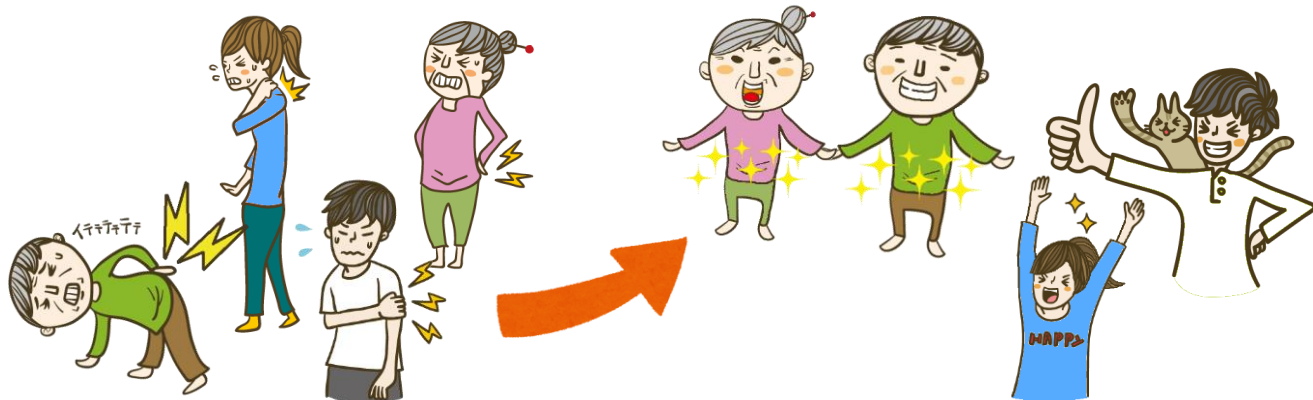


# 目指そう！健康長寿



～シニアライフをしなやかに生き生きと！～



健康で充実した生活を維持するために、どんなことに心がけ、どんなことをすれば良いのでしょうか。皆さんと一緒に体験して、楽しみながら考えてみましょう。

## 今回のテーマ「座ったままでもできる！体に効果的な体操に挑戦」

年齢と共に、腰が痛い、足の関節がきしむ、など体のトラブルは出てきていませんか？そんなトラブルの緩和や予防に効果的な、椅子に座ったままでもできる体操を紹介します。質問コーナーでは皆さんの体のお困りごとを講師に相談してみましょう。

### 日 程：2月4日(金) 14:00～15:15

定 員：30名

受講料：無料

場 所：ラスタホール 2階 多目的ホール

講 師：健康運動指導士 秋丸 貴子

(伊丹市スポーツセンターで30年以上、水泳、親子体操、ストレッチ等幅広い分野でスポーツインストラクターをつとめる。健康運動指導士として、伊丹市主催の健康大学等で活躍中。)

### ラスタ輝について

ラスタホールの地域協働事業（ボランティアグループや市民とともに事業を企画し運営する。グループの育成、地域の絆作り、世代間交流を目指す）の中で育成している生涯学習ボランティアグループ。シニア目線で、自分たちが学びたいこと、やってみたいことを、「仲間づくり・健康作り」をテーマに講座を企画している。

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

<https://www.lustrehall.com>



ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。

送信後、2～3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主 催

○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。

○ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。

○体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。

