

みなとげんき広場

(ロコモにならない身体を目指して)

雨天
中止

開催日時 平成29年5月29日(月)
午前10時00分から午前11時00分

会場 伏見港公園プールガーデン(屋外)
(駐車場側から通路をまたいで入り口があります)

参加対象者 50歳以上で運動制限のない方

参加料 無料(当日直接プールガーデンへ)

内容 「みなとげんき広場～リズム体操と表情筋エクササイズ～」

指導 スリムサポートかなえ隊



- | | |
|-------------------|-----------|
| ①準備運動(ウォーミングアップ) | 365歩のマーチ |
| ②リズム体操(心拍上昇) | 崖の上のポニョ |
| ③リズムにのって楽しく手足を伸ばす | ジョイ |
| ④筋力アップ体操 | およげたいやきくん |
| ⑤顔の表情筋エクササイズ | アンパンマン体操 |
| ⑥整理運動(クールダウン) | サザエさん |

持ち物 運動の出来る服装・飲み物(補給用)



ロコモにならない身体を
目指して、運動しなくちゃ
ね。
こういうときじゃないと
なかなか出来ないしね。



伏見港公園管理事務所 電話:075-611-7081
HP: <http://www.kyoto-park.or.jp/fushimi>