

定員 20 名

2020 年度 第 2 回「そとでる」登録事業者研修会

無理なく・楽しく！ ドライバーが 知っておきたい健康体操



2020 年 2 回目の研修会は、保健センターの運動指導員を講師に、「健康体操」にトライします。腰痛や運動不足などドライバーならではの悩み、季節とも関わりが深いさまざまな感染症への不安を「健康体操」で軽減しませんか？

ご希望のかたは、体成分分析測定を行います。楽しくからだを動かして、ストレス発散！基礎体力アップ！どうぞお気軽にご参加ください。

日時：10 月 16 日（金）18:30～20:30

18:00～受付 体成分分析測定開始

場所：世田谷区保健センター 2 階
健康増進エリア運動指導室

（世田谷区松原 6-37-10）



講師：公益財団法人世田谷区保健センター 運動指導員

■主催：世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」（運営団体：NPO 法人せたがや移動ケア）

■問い合わせ・申し込み先：世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」（泉谷）

TEL:03-5316-6621、FAX:03-3329-8311 * 申込み：10 月 12 日（月）迄

※当日は、マスクと上履き、または靴下着用をお願いします。

↓参加される方

●お名前

そとでる

世田谷区福祉移動支援センター