

しゃきしゃき体操講座

西東京しゃきしゃき体操とは、市の歌「大好きです、西東京」に合わせて行う、西東京市オリジナル健康体操で、全身を動かす有酸素運動であり、足の筋力・バランス感覚の向上にも効果的な運動です。

運動をした方が良いと思っても、なかなか取り組めない方、三日坊主の方、あなたの運動習慣を楽しくサポートします。ぜひご参加ください。

【会場別日程】

保谷保健福祉センター 3階 機能訓練室		田無総合福祉センター 3階 健康増進室	
日にち(火)	体操	日にち(金)	体操
4月7日	パート2	5月22日	パート1
6月16日	パート1	7月31日	パート2
8月4日	パート2	9月25日	パート1
10月13日	パート1	11月27日	パート2
12月1日	パート2	1月22日	パート1
2月9日	パート1	3月26日	パート2

【対象】西東京市民の方・立位で体操ができる方

【時間】午前10時～11時30分

【場所】日にちにより場所が異なりますのでご注意ください。日程表参照

※田無総合福祉センター3階健康増進室(田無町5-5-12)

※保谷保健福祉総合センター3階機能訓練室(中町1-5-1)

【定員】各回20名(申込順)

【内容】ストレッチ・しゃきしゃき体操実技等

【講師】しゃきしゃき体操推進リーダー(市民)

【持物】水分・運動できる服装・運動靴(田無総合福祉センターのみ)

【申込】前日までに下記連絡先に電話で申込み

パート1は椅子につかまって行う体操、パート2はよりバランス能力を高める体操です。



早稲田大学協力!

7名以上集まれば、出張での講座も承います!



西東京市健康都市宣言

しゃきしゃき笑顔で健康

<申込み・問合せ先>

西東京市健康課保健係 TEL042-438-4037