

第36回大田区民スポーツまつり

田グリ開催プログラムのご案内

体 育 の 日 に ス ポ ー ツ を !



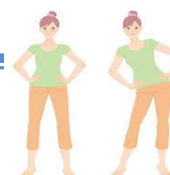
令和元年 10月14日 (月) 体育の日

雪谷文化センター1階 体育室

大田区南雪谷 5-18-3 (御嶽山駅 15分 蒲田⇄田園調布 東急バス 雪谷文化センター前)



- ◇10:00 ~11:00 シニア健康体操
- ◇11:00~ 12:00 太極拳・気功
- ◇12:00 ~13:00 ポールウォーキング
- ◇13:00~ 14:00 体幹トレーニング
- ◇14:00~ 15:00 ピラティス



持ち物

運動しやすい服装、上履き、飲み物、タオル
ポールウォーキングは、両手があく手荷物でご参加ください。
ポールは無料貸出しいたします。

※当日は体力測定や健康相談、高精度体成分分析器 (インボディ) による体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、骨密度等の測定も実施しています!

➡ 田グリからもう一つのお知らせ

田グリ 秋の遠足のご案内 ◎ 11月17日 (日)

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを中心としたバス旅行です。
※ 詳細は後日お知らせします。



お問い合わせ：一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ事務局

Tel:03-6715-6866 Fax:6715-6876

E-Mail: info@den-green.com HP: http://www.den-green.com