

# 第35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 !



平成30年10月8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) 【ご注意】例年と会場が違います!



◇10:00 ~11:00 シニア健康体操

◇11:00~ 12:00 ピラティス

◇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 太極拳・気功



### 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25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