

第39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

スポーツの日 カラダを動かす。ココロが羽ばたく。

令和4年10月10日（祝） スポーツの日

嶺町文化センター1階 体育室

大田区田園調布本町7-1（雪が谷大塚駅 徒歩7分 沼部駅 徒歩10分）

- 
- ◇10:00～11:00 **歌って喉トレ～オーラルフレイル予防～**
 - ◇11:00～12:00 **健康体操**
 - ◇12:00～13:00 **ポディメイクウォーキング**
 - ◇13:00～14:00 **姿勢改善ストレッチ**
 - ◇14:00～15:00 **ヨガ**
- 
- 

持ち物

運動しやすい服装、室内履き、飲み物、タオル、マスク着用

※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！

参加無料です。皆さまお誘いあわせの上、奮ってご参加ください♪