

# 楽しくリズムに乗って♪

## Let's

# エクササイズ!

**無料**

イスに座ってできるエクササイズを、みんなで楽しく行いませんか!? ストレッチ・エアロビクス・脳トレ・チューブトレーニングを行います。普段から体を動かしている方も、そうでない方もどなたでも、できる内容です。

**日時** 令和元年 10月1日(火) 10:00~11:15

**講師** (公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士

**場所** 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

**対象** 高校生以上の方 **定員** 30名

**申込締切** 令和元年 9月20日(金)

### 安全・安心ネットワークとは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「交通安全」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では「健康づくり」について学びます。