

# 家でも外でも

## 気軽にからだを動かそう！

みなさま、いきなりですが、1日何時間座っていますか？  
1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%高まると言われています。

運動というと、しんどい！疲れる！というイメージを持つ方もいらっしゃいますが、適度にからだを動かすと、血流が良くなり、からだが軽く感じたり、気持ちがスッキリするものです。

今回は、家でも外でも気軽にからだを動かすことができる体操をご紹介します。運動が初めての方、体力に自信がない方も、是非お気軽にご参加ください。

気がついたら、  
座りっぱなし…



## 2021年11月19日（金）

講師  
井上 春菜氏



健康運動指導士  
介護予防運動指導員

時 間・14:00～15:00

場 所・富田林市市民会館 1階中ホール

定 員・先着25名

持ち物・動きやすい服装・靴・飲み物・  
フェイスタオル

参加費・600円

※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ・主催・レインボーホール  
(富田林市市民会館)

TEL 0721-25-1117

### 申込書

氏名

年齢

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。