

西東京しゃきしゃき体操

オリジナル体操ができました!



西東京市の歌に合わせて行う、西東京市オリジナル健康体操です。「みんなで簡単にできる体操を教えてください」という市民の声から、市の理学療法士・保健師が作りました。

イキイキ元気に生活するために必要な運動を盛り込み、早稲田大学の監修のもとに作成しています。

健康年金課 保 (☎438 - 4021)

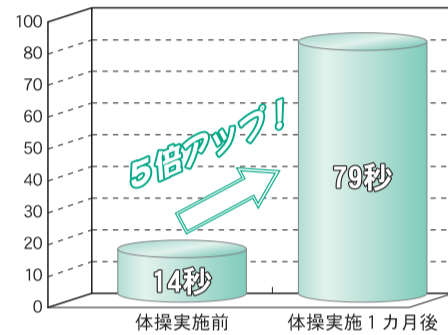
●体操をやってみたい方、興味がある方● “しゃきしゃき体操・出張講座”を行います!

- 対 おおむね7人以上のグループで、運動初心者や、筋力低下・運動不足が気になる方など
- 場 各グループでご用意ください
- 内 体操に関する講話・実技
- 時間 原則平日の午前9時～午後5時の間。1回にかかる時間は30～60分です。
- 申 健康年金課成人保健係までお電話ください。
- 会場、時間、人数、その他詳細はお問い合わせください。



《西東京しゃきしゃき体操を体験した人の例》

片足立ちが苦手なAさんに、週2回の体操教室に参加してもらいました。その結果、片足で立っている時間がこんなに変わりました!



～開眼片足立ちテスト～
どこにもつかまらず、片足で立っている時間を計測します。左右の足が触れないように行います。

みんなの伝言板

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。