



おおた区民スポーツまつり
「身体をトトノエル散走」

2023.10.9 (祝月) 集合9:30

大田区総合体育館

解散12:00 参加費：無料



自転車でゆっくり散走を楽しみながら
実践！セルフエクササイズや
健康の専門家、看護師によるパーソナル
相談なども行います♪

おおた区民スポーツまつり「身体をトトノエル散走」

自転車生活は有酸素運動として、健康にもメンタルにも効果的だと考えられていますが、同じ姿勢で長時間いることは「体の硬さ」の要因となります。これは、日常パソコン作業やデスクワーク中心の方であれば同じで、身体の不調の要因にもなります。ストレッチするだけで身体が柔軟になり、怪我や故障を防ぐことができるだけでなく、身体が柔らかいと、疲れにくい体になる！健康的な自転車ライフをお楽しみください

イベント名	おおた区民スポーツまつり「身体をトトノエル散走」
開催日	2023/10/9
受付開始	9:30 ~
申込料	【10/9月祝】おおた区民スポーツまつり「身体をトトノエル散走」 無料
開催場所	大田区総合体育館
住所	東京都大田区東蒲田1丁目11-1
主催者	一般社団法人散走ネットワーク
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/92538

