

# 第40回大田区民スポーツまつり

## 今日は1日エクササイズ！

# 令和5年10月9日(祝)

### 田園調布せせらぎ館

大田区田園調布1-53-12

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」下車 徒歩1分

どなたでも気軽に  
参加できる  
プログラムです！

皆様のご参加を  
お待ちしております！

#### 田グリ開催プログラム

10:00~  
太極拳



11:00~  
チアダンス

12:00~  
健康体操

13:00~  
チェアヨガ



14:00~  
フィットネス  
ダンス



持ち物

運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル

※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、内臓脂肪量等の測定も実施しています！