

健脚度測定会 & 健康体操教室

～自分の脚力を知ろう～

会場: 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館

時間: 9:30～10:45(受付9:15～)

対象: 60歳以上

定員: 20名(事前申込)

料金: 会員500円 一般700円

持物: 室内履き・タオル・飲物

内容: 測定会(10M全力歩行・最大歩幅・つぎ足歩行・踏台昇降)

健康体操(簡単な筋トレや体操を行います。)

申込: 申込受付中 ※1階窓口にてお申込み。

先着順となります。

4月29日
(土・祝)