

8月 桑名いきいき体操のつどい

H22年3月末に完成した桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

《日時・場所》

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
8月 5日(金)		○ 長島福祉健康センター	
8月 8日(月)	○ 中央保健センター		
8月22日(月)	○ 中央保健センター		
8月26日(金)			○ 多度すこやかセンター
8月29日(月)	○ 中央保健センター		

場 所 : 中央保健センター（くわなメディアライヴ2階）健康教育室

… 8/8 ・ 8/22 ・ 8/29

長島福祉健康センター2階 教養娛樂室… 8/5

多度すこやかセンター2階 大集会室…… 8/26

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。

○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182

多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028

長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115

『体力測定会』のお知らせ

『桑名いきいき体操のつどい』と同日に開催します

平成22年3月末に完成した桑名市独自の健康体操「桑名いきいき体操」を体験し、続けていただくために行っている「桑名いきいき体操のつどい」終了後に、『体力測定会』を開催します。

『体力測定』で現在の自分の体力を確認してみませんか？また、現在体操を継続している方は、ぜひ頑張った自分の体力を確認する機会にしてください！

みなさまのご参加をお待ちしております！！

日 時

	日 時	場 所	時 間
(1)	平成23年 8月 5日(金)	長島福祉健康センター	10:30~12:00
(2)	8月22日(月)	中央保健センター	9:30~11:30
(3)	8月26日(金)	多度すこやかセンター	13:30~15:30
(4)	8月29日(月)	中央保健センター	9:30~11:30

※ 「体力測定会」については、上記の中から1回のご参加をお願いいたします。

※ 「桑名いきいき体操のつどい」(前半の30分)へは、何度でもご参加いただけます。

内 容 : 「桑名いきいき体操のつどい」、体力測定(4種目)

場 所 : (1) 長島福祉健康センター 2階 教養娯楽室
(2),(4) 中央保健センター(くわなメディアライヴ2階) 健康教育室
(3) 多度すこやかセンター 2階 大集会室

持ち物 : タオル、飲料水

※ 動きやすい服装でお越しください。

備 考 : ○ 事前のお申込みは必要ありません。

○ 参加者が多数の場合は、待ち時間が生じることがあります、ご了承ください。

○ 体操及び体力測定を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。(場合により実施をご遠慮いただく場合がございます。)



お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182

多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028

長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115