

▶ 桑名いきいき体操のつどい・体力測定会を開催します！

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。

また、「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(★印日程)。『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・場所

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
2月8日(水)	○ ★中央保健センター		
2月15日(水)	○ 中央保健センター		
2月21日(火)		○ ★長島福祉健康センター	
2月22日(水)	○ ★中央保健センター		
2月24日(金)			○ ★多度すこやかセンター
2月28日(火)			○ 中央保健センター