

## 桑名いきいき体操のつどい

<日時・場所>

	午前9時30分から10時	午前10時30分から11時
8月 8日(木曜日)		○ ※長島福祉健康センター
8月 9日(金曜日)	○ ※中央保健センター	
8月20日(火曜日)	○ ※中央保健センター	
8月22日(木曜日)		○ ※多度すこやかセンター
8月30日(金曜日)	○ 中央保健センター	

## 体力測定会(4種目)

<日時>

上記「桑名いきいき体操のつどい」終了後 ※8月30日(金曜日)は行いません。

<場所>

- ・長島福祉健康センター2階 教養娯楽室
- ・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
- ・多度すこやかセンター2階

<測定種目>

4種目:開眼片足立ち(バランス能力)、10メートル障害物歩行(歩行能力)、長座体前屈(柔軟性)、30秒間椅子からの立ち上がり(下肢筋力)

<持ち物>

タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

## 備考

- ・事前のお申し込みは必要ありません。
- ・「体力測定会」については、8月8日・9日・20日・22日の中から1回のご参加をお願いします。「桑名いきいき体操のつどい」(体力測定会開始前の30分)へは、何度でもご参加いただけます。
- ・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。