

▶ 2月 桑名いきいき体操のつどい・体力測定会

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、2月は「桑名いきいき体操のつどい」終了後に『体力測定会』を行います(※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、ぜひがんば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まちしております！！

桑名いきいき体操のつどい

<日時・場所>

	9時30分から10時00分	10時30分から11時00分	13時30分から14時00分
2月 4日(火曜日)	※中央保健センター		
2月12日(水曜日)	中央保健センター		
2月13日(木曜日)		※長島福祉健康センター	
2月14日(金曜日)		※多度すこやかセンター	
2月19日(水曜日)			※中央保健センター
2月25日(火曜日)	中央保健センター		