



いきいき健康チャレンジ

高齢者向け 体力チェックとニュースポーツ交流会

健康保持増進は、自分に合った適切な運動を継続して実践することが大切です。まず自分を知りましょう。ご参加お待ちしております。

日 時 平成26年7月10、24日（木）

8月 7、28日（木）

9月11、25日（木）

いずれも 午後1時30分～4時（途中参加も歓迎です）



会 場 今立体育センター（南部公園前）

内 容 1部 体力チェック → 希望される方

①握力 ②手のばしバランス ③開眼片足立ちなど6種目

2部 ニュースポーツ体験

囲碁ボール

スティックリングなど

3部 交流会（雑談会）

事前申し込みはいりません。当日直接ご参加ください。

連絡先 今立体育センター事務所内

今立総合型スポーツクラブ 43-1587