

KKTK

通信

～高齢者健康トレーニング教室～

2021年 VOL. 25

発行人

(公財) 弘前市スポーツ協会

温水プール石川

49-7081



うららかな春の日差しが心地よく桜が咲く季節となりました。いつも高齢者トレーニング教室へのご参加誠にありがとうございます。

前年度は新型コロナウイルス感染症関連のニュースが絶えず何かと落ち着かない一年でした。一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

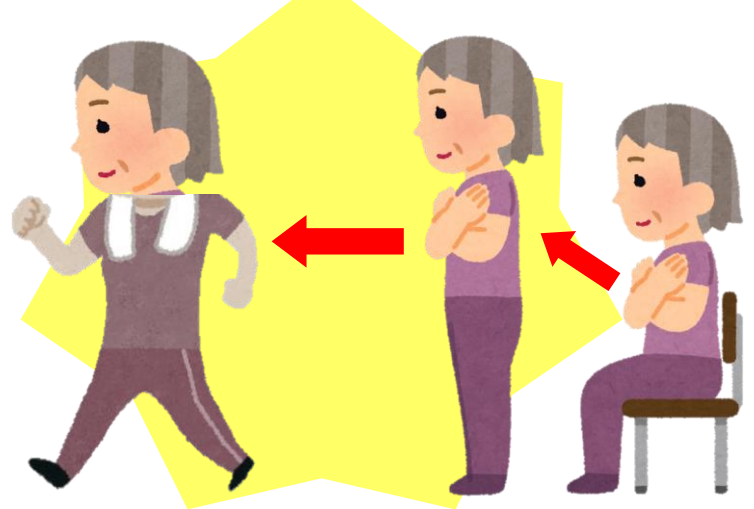
さて、4月の高齢者トレーニング教室では5種目の体力測定会を開催致します。この機会にぜひご参加下さい。



～体力測定会のお知らせ～



NEW TimeUp & Go



長座前屈



握力



NEW 5m歩行



開眼片足立ち



- ・強制ではございません。
- ・できる種目のみの参加でも大丈夫です。
- ・トレーニング中は測定できません。
- ・体調不良の方はご遠慮下さい。
- ・毎週月曜日は体力測定会をお休みとさせていただきます。

※混雑した場合は参加人数を制限し、別日に測定致します。

ご了承下さい。



※新型コロナウイルス対策のご協力お願い致します😊