

元気に長生き

参加者募集！

# 健康チェックといきいき体操

## 健康チェック✓ プログラム

- 1日目:気になる！骨の健康「骨密度測定」
- 2日目:体年齢を知ろう！「体組成測定」
- 3日目:大丈夫？脚力「ロコモチェック」

1/13(火)青森朝日放送

「みんなの家庭の医学」でも紹介!!

♪りんご追分♪にあわせた「アップル体操」

「健幸増進リーダー」が

楽しく工夫をこらした  
体操を紹介します♪\*♪

参加費無料

健康生活のためのアドバイスもあるよ



日時：平成27年 4月 2日(木)・9日(木)・16日(木)

10:00 ~ 12:00

場所：河西体育センター（弘前市石渡1丁目19-1）

定員：おおむね65歳以上の方・20人(先着順)

持ち物等：内ズック・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・運動ができる服装でお越し下さい

申し込み・問い合わせ

河西体育センター： ☎0172(38)3200