

元気に長生き

第二弾

健康チェックといいきいき体操

プログラム

- 1日目 : 骨の健康を知って骨折予防! 「骨密度測定」
- 2日目 : 燃やせ脂肪! 増やせ筋肉! 「体組成測定」
- 3日目 : あなたの足腰大丈夫? 「ロコモチェック」

健康チェック(測定)の後は、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。

もちろん、おなじみ♪あつぷる体操♪もみんなと一緒に楽しみましょう!

食事など健康生活のためのアドバイスもあります。

参加者募集中



日時 : 平成28年 3月 3日(木)・10日(木)・17日(木)

10:00 ~ 11:30

場所: 河西体育センター (弘前市石渡1丁目19-1)

参加費: 300円(3回分・傷害保険料)

定員: おおむね60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

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会
Hiroasaki City Amateur Sports Association