

健脚度測定会 & かんたんトレーニング教室 ～自分の脚力を知ろう～

会場: 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館

時間: 13:30～15:00(受付13:15～)

対象: 60歳以上

定員: 30名(事前申込)

料金: 会員500円 一般700円

持ち物: 室内履き・タオル・飲物

内容: 測定会(10M全力歩行・最大歩幅・つぎ足歩行・踏台昇降)

かんたんトレーニング(簡単な筋トレやストレッチ等を行います。)

申込: 10/21(月)14:00より1階窓口にてお申込み。

先着順となります。鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL03-3337-1771

11月4日
(月・祝)