



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！



健脚度測定会(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。)

会場 : B1階 多目的ルーム
時間 : 10:00~11:30(受付9:45~)
対象 : 50歳以上
定員 : 12名
料金 : 会員 500円 一般 700円

7月16日
(水)

支払方法 : 当日券売機にてイベントチケットを購入してください。

持ち物 : 室内履き・タオル・飲物

申込方法 : 7/2(水)9:00~7/8(火)17:00まで、オンラインにてお申込み。
7/9(水)~当日まで、空き枠のみ1階受付にて申込み可能。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL03-3337-1771

