

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 第1会議室

時間: 14:00～15:15(受付13:45～)

対象: 60歳以上

定員: 10名(事前申込)

料金: 会員500円 一般700円

持物: 室内履き・タオル・飲物

内容: 測定会(5M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: 3/8(金)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

3月20日
(水・祝)