

★春に向かって★

健康チェックと タオルを使ってできる 筋トシ&ストレッチ

(地域企業の社会貢献)

* まずは自分の身体を知るための
健康チェックから始めましょう。*

無料

《健康チェック》

- ①片足スクワットで太ももの筋肉をチェック
- ②足踏みで身体のゆがみをチェック
- ③握力で全身の筋肉量をチェック

日時：3月13日(木)

10時～11時30分

会場：立場地区センター 体育室

【対象】 どなたでも

【人数】 先着30人

【持ち物】 運動ができる服装、上履き、タオル1本
水分補給飲料水

【申込み】 3月6日まで受付 電話か窓口まで

【申込先】 立場地区センター 045-801-5201

