

「福まち」からのご案内

令和5年6月吉日

# 体力測定と

参加無料

# 筋力アップ体操

コロナ禍で中止していたイベントを再開します！

体力測定の機器を使ってご自身の体力を測定してみませんか？

専門の先生から筋力を高めるための体操を教えてください。

日時；7月10日（月）

時間；午前 10:00～12:00

会場；星置地区センター体育室

講師；田頭絵美先生（フィットネスインストラクター）

トレリハ CLUB 講師

内容；血圧測定、血管年齢・骨密度・筋力、体脂肪検査  
など。測定の後、体操を行います。

持ち物など；動きやすい服装、運動靴（室内用）・汗拭きタオル

・マスクの着用は、個人の判断でお願いいたします。

・事前申し込みは必要ありません。地区センターへ直接おいでください。



主催；星置地区福祉のまち推進センター（826-5294）

共催；手稻保健センター

星置地区センター