

シニア いきいき健康塾



IN Jヴィレッジ



★ 体力測定でカラダの状態を**無料診断**いたします。
★ 終了後はおいしい昼食と健康食の講演会を開催！



★当日のスケジュール(予定)★

	スケジュール
9:30~	①オープニング ・あいさつ、準備体操
~10:50	②体力測定 ・各種測定、体組成測定 ・簡単にできる体操を紹介
~12:00	③講話・昼食会 ・【運動】と【栄養】について ・測定結果説明 ・解散(バス出発)

日 時…5/8(月) 9:20~12:20

会 場…Jヴィレッジ

対 象…**檜葉町民の方**

※30分程度の軽い運動・体操が可能な方
※医師による運動制限のない方

定 員…**20名まで** ※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

参加費…**無 料** (昼食代込)

準備物…お飲み物・タオル・動きやすい服装
室内用シューズ

集合場所…**8:50 檜葉町福祉会館前**

※送迎用バスにてご移動いたします。

感染症対策として

- ・マスク着用は参加される方の個人判断とします。
- ・当日、体調がすぐれない場合には参加はご遠慮ください。

Jヴィレッジトレーナーによる講演会開催



体力測定後は**運動**や**食事**について、
楽しく学んでみましょう！
新たな発見が出来るかもしれません！

お申し込み先

檜葉町老人クラブ連合会事務局

電 話 0240-25-4157

FAX 0240-25-4620

申込〆切…5/1(月)まで

キリトリ線 ✂

檜葉

ふりがな		性別	男・女	年齢	歳
氏名					

↓必ずご記入下さい。

連絡先 (本人)	—	緊急 連絡先 (本人以外)	—
-------------	---	---------------------	---