

『結の故郷 健康・食守フェスタ 2020』 ～ 運動体験講座のご案内～

完全予約制・定員は先着30名・ひとり1講座まで

下記の申し込み先まで、電話でお申し込みください。

	時間	テーマと内容	講師
①	9:30 ~ 10:15	なりたい自分になる筋力アップトレーニング 筋肉増やして魅力的な身体を作りましょう! 注:年齢制限あり(40~64歳の方)	タケイパワージム 武井 康弘 氏
②	10:45 ~ 11:30	カラフィットで脂肪燃焼&ストレス発散 皆さんご存知のあの歌を楽しく口ずさみなが ら脂肪燃焼&筋力アップ♪	新田塚スイミングスクール インストラクター 三嶋 友香 氏
③	13:15 ~ 14:00	心と体を整えるヨガ 家庭で続けられるヨガを体験しましょう!	ヨーガインストラクター 飛石 めぐみ 氏
④	14:30 ~ 15:15	健康のために大切な運動について 講義と姿勢チェック等	カーブス 健康アドバイザー 齋藤 寿美子 氏

*講師は変更になる場合があります。

◎会場 結とぴあ1階 保健センター 健康広場【①~④ 共通】

◎持ち物 汗を拭くタオル、飲み物【①~④ 共通】

ヨガマット【お持ちの場合、③のみ】

お問合せ:申し込み

大野市健康長寿課保健医務グループ

電話:65-7333(平日8:30~17:15)

『結の故郷 健康・食守フェスタ 2020』

～ 体力測定会 ～

体力測定は、年齢に応じて6項目の測定を行います。

あなたの体力年齢を計測してみませんか？

申し込みは不要です。



○ 測定項目

・ 20-64歳

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び

・ 65歳以上

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

○ 会場 結とぴあ 多目的広場

○ 受付時間 午前9時～午後2時まで

○ 持ち物 運動用の内履き、汗拭き用のタオル、飲み物



問合せ先

大野市教育委員会スポーツ振興室

TEL 65-5592