

気軽に 自分の

# 「体力を測定」してみませんか！

～ 現在の体力を知り健康維持・増進に努めましょう～

★ 開始時間 13:30～（各会場共通）

落合市民センター 平成30年4月17日（火）

木町通市民センター 平成30年4月26日（木）

若林区中央市民センター別棟 平成30年4月18日（水）

太白区中央市民センター 平成30年4月12日（木）

泉区中央市民センター 平成30年4月20日（金）

開始時間 10:00～（受付 9:30～）

宮城野区中央市民センター 平成30年4月19日（木）

**申し込み**：老人クラブ名、氏名、年齢、電話番号を記入し、地区老連会長または仙老連事務局までお申し込みください。

体力測定は、6種目です。

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、3分間歩行

主 催 公益社団法人仙台市老人クラブ連合会、各区老連

対 象 者 老人クラブ連合会会員、一般市民

服 装 運動靴(スリッパ厳禁)・運動のできる服装(体温調節できる服が好ましい)

準 備 物 飲み物（各自準備）タオル等

費 用 無 料

お問合せ：(公社)仙台市老人クラブ連合会

〒980-0013 仙台市青葉区花京院 1-3-2

TEL & fax 022-213-6811