



65歳以上の利用者に
年4回 **無料開放**
します！！

「元氣いきいき」 岡谷シニア スポーツデー

気軽に相談できる
スポーツトレーナーを
配置します！！

日時：**4月15日、7月15日、** 各日
10月21日、1月20日 9:00～15:00

対象：**65歳以上のご利用者(市内外問いません！)**
(運転免許証等の年齢が確認できるものをお持ちください)

持ち物：運動のできる服装、上履き、マスク等

場所：市民総合体育館スワンドーム、トレーニングルームほか

**今年度から新たに体力測定を実施します！
定員15名**

問合せ：スポーツ振興課
0266-22-8804

栄養士と歯科衛生士による
健康相談室も開催します！

《体力測定》 午前10時(受付開始午前9時30分～)

ご自身の体力、運動能力が数値でわかる
体力測定を実施いたします！

[会場]
市民総合体育館スワンドーム

シニアスポーツデー
全4回にて実施！

[種目内容]
・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

[申し込み方法] ※事前申し込み
4月9日(金)までにスポーツ振興課へお電話での申し込み
または市民総合体育館窓口にて受け付けます！

《ウォーキングフキ講習》 午後2時～(30分程度)

スポーツトレーナーが
ウォーキング時の姿勢や歩き方についてアドバイスします！

《健康とお口の相談室》 午前11時～正午

栄養士、歯科衛生士による
食事、健康に関するアドバイス等を行います！

問合せ：スポーツ振興課 0266-22-8804