

いつまでも生き生きとした生活を応援します！

# 生き生き健康体操

【参加料】 無料 【対象】 45才以上

## イスに座って健康体操

定員：10名

**3/7(月)12:30~13:00**

楽しく動いて、心と身体のリフレッシュ！

会場：陸上競技場第1選手控室

担当：石上 2/21~陸上競技場にて申込開始

## のびのびストレッチ

定員：10名

**3/17(木)12:30~13:00**

テニスの後のクールダウンにオススメです！

会場：庭球場事務所2階会議室

担当：藤浪 3/3~庭球場にて申込開始

## 肩甲骨&股関節体操

定員：15名

**3/18(金)14:10~14:40**

コリコリの筋肉をほぐして、動かします！

会場：陸上競技場大会役員室

担当：遠藤 3/4~陸上競技場にて申込開始

### 【感染予防対策】

- ・ 常時換気・少人数での開催・手指の消毒
- ・ 使用器具の消毒・マスクの着用

