

いつまでも自分らしく！健康寿命をのばして！めざせ100歳！

【健康運動教室 健康体操】

# 体力測定会 と 運動教室

期間：10月30日～12月18日  
毎週木曜日

時間：14:30～15:00  
受付14:00～

定員：20名（定員になり次第受付終了）

場所：健康増進プラザ悠悠館  
健康体操ルーム

参加費：150円

※体操ルーム利用券を購入していただきます

持ち物：シューズ、タオル、飲み物

その他：当施設の登録カードをお持ちでない方は登録をしてから参加になります



事前申し込みは必要ありません  
当日運動施設受付にお越しく下さい

## 教室内容

### 初回と最終回 体力測定会

- 1 5回椅子立上がり時間
- 2 5m通常歩行時間
- 3 開眼片足立ち時間

測定結果から8年後まで健康寿命が続く確率を出します

### 2回目から7回目 運動教室

足腰を鍛える運動、歩行やバランス能力を上げる運動を楽しく行います

## 参加にあたって

- 1 安全にご利用いただくため、受付前に必ず血圧を測定してください。血圧が180/110mmHg以上、脈拍100拍/分以上の場合は参加をお控えください
- 2 開始時間までに血圧測定、受付着替えを済ませて会場内でお待ちください
- 3 水分補給のための飲み物をご準備下さい。フタ付きの水筒やペットボトルなど

## 問い合わせ先

奥州市健康増進プラザ悠悠館  
TEL：46-2977（内線501）  
運動施設受付まで