

敬老の日イベント

イベント名	秋の体力測定会 & 60歳以上トレーニング室無料開放		
開催日	令和3年9月20日（月）		
場所	トレーニング室がある地区体育館 （飯村、下五井、浜道、二川、大清水地区体育館、トレーニングセンター）		
内容	①60歳以上トレーニング室無料 ②トレーニング室利用者全員に次回以降使える「トレーニング室1回無料券」 ③秋の体力測定会（反射速度、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、下肢筋力） ④トレーニング指導		
タイムスケジュール	トレーニング指導	体力測定	実施体育館
	9：00～12：00	10：00～	浜道・下五井・大清水・二川
	13：00～16：00	14：00～	飯村・石巻・トレーニングセンター
	※トレーニング指導を希望される方は前日（9/19（日））までに各館にご予約をお願いします。		
参加料等	体力測定、トレーニング指導の参加料は無料ですが、トレーニング室利用料が必要です。 （60歳以上の方は当日無料開放のため、トレーニング室利用料は不要です。）		
持ち物	運動が出来る服装、室内シューズ、タオル、ドリンク、マスク		
その他	教室中に撮影した写真を当施設のブログや掲示板に使用することがあります。掲載されることに支障がある方は事前にお申し出ください。		