

ラジオ体操講座 &



体力測定会

日本で知らない人はいないラジオ体操。みなさんきちんとしたやり方でされていますか？一つ一つの動きにどのような効果があるのかご存知ですか？ラジオ体操を熟知して、効果的に体力の維持・向上を図っていきませんか！？また同日、体力測定会を実施します。地域の健康づくり班会で転倒予防体操やセラバンド体操、ウォーキングなどに取り組んでの体力の変化や効果を測ってみませんか。

日時 2016年11月28日(月) 13:00~16:00 (受付 12:30~)

場所 生協けんこうプラザ 5階 (広島市西区観音町 16-19)

定員 40名

締切 11月21日(月) ※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費 無料

持参物 動きやすい服装と靴(外履き)、飲み物をご持参ください。

内容

- ・ラジオ体操 第1 (第2講座は2017年1月に実施予定)
- ・体力測定 (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)

※文部科学省の「新体力テスト」65歳~79歳の項目を実施しますが、この年齢に該当しない方の参加も受け付けております。



申込先 広島中央保健生協組織部 (広島市西区観音町 16-19)

TEL : 082-532-1264 FAX : 082-532-1267



ラジオ体操講座 & 体力測定会 参加申込書

締切 11月21日

FAX : 082-532-1267

(支部名 :)

お名前	ご住所	お電話番号
お名前	ご住所	お電話番号



広島中央保健生活協同組合