

# 「元気いきいき」 岡谷シニアスポーツデー

年4回65歳以上の岡谷市民に

**無料開放**します！！

なんでも教えてくれる  
「スポーツアドバイザー」  
を配置します！

栄養士と歯科衛生士による  
健康相談室も開催します！

- 対 象** : 市内に在住の65歳以上  
(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)
- 日 時** : 4月18日、7月18日、10月17日、1月16日  
9:00~15:00(「栄養とお口の相談室」は午前10時~正午)
- 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
- 使用料** : 無料(個人利用のみ)
- 持ち物** : 運動のできる服装、上履き等