



65歳以上の利用者に
年4回 **無料開放**
します！！

「元気いきいき」 岡谷シニア スポーツデー

気軽に相談できる
スポーツトレーナーを
配置します！！

日 時： 4月16日、7月16日、^{各日} 9:00~15:00
10月15日、1月21日

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
※4月、7月は大規模改修工事のためトレーニングルーム、
第2A・B会議室はご利用いただけません。

対 象： 65歳以上のご利用者(市内外問いません！)
(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)
(付き添いの場合、65歳未満の方も一緒に参加できます)

持ち物： 運動のできる服装、上履き、マスク(必要な方)等

問合せ： スポーツ振興課
0266-22-8804

《体力測定》 午前10時(受付開始午前9時30分～)

**ご自身の体力、運動能力が数値でわかる
体力測定を実施いたします！**

**[会場]
市民総合体育館スワンドーム**

[種目内容]
・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

《はつらつ健康体操》 午前11時～(30分程度)

**体を動かすきっかけ作りに！
硬くなった筋肉をほぐして機能向上を目指しましょう！**

《申込方法》

**各シニアスポーツデー開催日までにスポーツ振興課へ
お電話での申し込みまたは市民総合体育館窓口にて
受け付けます！(当日受付も可)**

問合せ： スポーツ振興課 0266-22-8804