



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17日、7月3日、** 各日  
**10月2日、1月15日** 9:00～15:00

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  
※10月2日、1月15日は東体育館での開催になります。

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

※ 10月2日、1月15日は東体育館で実施します

### [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