

「元気いきいき」 岡谷シニアスポーツデー



年4回**無料開放**します！！



使用料
無料

申込
不要

65歳以上
対象

各日
9:00～15:00

日時

4月16日(木) 7月16日(木)
10月15日(木) 1月21日(木)

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、飲み物等

体力測定

午前 10 時～
(受付 9 時 30 分～)

測定種目（6 種目）

ご自身の体力、運動能力が数値で
わかる体力測定を実施します！

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)

椅子に座りながら、全身の筋肉ほぐし、
無理なく体を動かします。
筋力の維持・向上を目指しましょう！



こんな方におすすめ！

- ☐ 体力の低下が気になる方
- ☐ ご自身の体力レベルを知りたい方
- ☐ 健康づくりを始めたい方

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）