

# いきいき講座のご案内

❖ 今回のいきいき講座のテーマ ❖

## 「体力測定会」

体力測定会では、手の力、足指の力、体の柔らかさ、歩く速さなどを測定します。ご自分の体力を知り、日々の健康づくりに役立ててみませんか。

日時：令和8年7月9日（木）

10時00分～11時30分

会場：若葉会館

内容：① 簡単な体力測定

② 元気でまっせ体操



持ち物：タオル、水またはお茶（水分補給用）

動きやすい服装でご参加ください

\* \* \* \* \* 問合せ先 \* \* \* \* \*

花巻市役所 長寿福祉課 ☎ 41-3576（直通）

