

# 活き粋スペシャル・体力測定

最近、自粛生活で体力の低下を感じたことはありませんか？  
今の体力を知り、日々の健康づくりに役立てましょう！

参加費無料

**日時** 10月11日(月) 10:00~11:30

**場所** 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

**講師** パーソナルトレーニングスタジオ  
COPOLU代表

戸井田 桂 氏

(活き粋シニア金曜担当講師)

**定員** 10名



**持ち物** 飲み物・上履き・  
スポーツタオル・マスク着用

## 測定種目(4種目)

- ①柔軟性テスト
- ②バランステスト
- ③筋力テスト
- ④反応・周辺視テスト

◆お問い合わせ 地域交流 577-8210 まで

## おはようサン3(サン)体操

一日の始まり、体を動かすことから始めませんか？  
楽しい体操をして、爽快なスタートを切りましょう！

- ① ラジオ体操
- ② ハマトレ
- ③ 神奈川区 かめ亀手ぬぐいサイズ

この3つの  
体操を  
行います！

**日時** 10月27日(火) 9:30~10:00

**場所** 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ **屋上**  
雨天の場合は、中止

**定員** 15名 **参加費** 無料

**持ち物** 動きやすい服装・運動靴  
日本手ぬぐい(又は90cmくらいのタオル)  
マスク着用・飲み物

