

フィジカル・チャレンジ！簡単エクササイズ

日時	令和2年2月22日(土) 1回目 14:00~15:00 (受付 13:30~) 2回目 15:30~16:30 (受付 15:00~)
場所	高松市総合体育館第5・6・7会議室
内容	講演・実技(エクササイズ、身体の衰えチェック) ※誰でもできる軽度の運動実技です。
講師	明治安田健康開発財団 健康増進支援センター
対象	どなたでも
定員	★先着50名 ※下記まで、電話でお申し込みください。
服装・持参物	動きやすい服装とくつ、飲み物



健康チェック

日時	令和2年2月22日(土) 13:30~16:30 2月23日(日) 10:00~15:00
場所	高松市総合体育館第6・7会議室
内容	血圧測定・体脂肪測定・握力測定・棒落下テスト ★申し込み不要

※駐車場は、第1駐車場、又は競輪場(シャトルバス送迎)です。台数が限られますので、なるべく乗り合わせていただくか、公共交通機関(最寄駅:ことでん志度線沖松島駅)をご利用ください。



【お申し込み・お問い合わせ先】

高松市保健センター 087-839-2363

※平日 8:30~17:15 (土日祝日除く)