

松代スポーツ祭(健康まつり)

楽しくからだを動かして健康づくり

日時 令和8年9月27日 **日** 10:00~12:00

【開会式 9:30~】

会場 松代公民館

健康チェック

骨密度測定

骨の強さを測定して
骨の健康をチェック



血管年齢測定

血管のしなやかさを
測定して、血管年齢を
チェック



体力チェック・測定

自分の体力を知りましょう！

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・上体起こし
- ・開眼片足立ち
- ・反復横とび
- ・立ち幅とび
- ・立ち上がりテスト
- ・2ステップテスト



年齢や体力にあわせて無理
なく参加できます。

ポールストレッチ教室

ポールで伸ばして体すっきり
姿勢改善！



ストレッチヨガ教室

ゆったりした動きで心と体
をリフレッシュ！



開会式と健康チェック等に参加
いただいた後に教室を行います。
教室時間 10:30~12:00

定員 各教室15名(先着)

申込 9月7日(月)から
松代公民館で電話受付

持ち物

参加賞

参加費

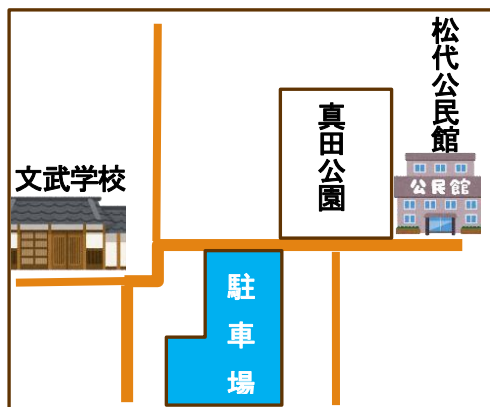
駐車場

屋内運動靴

スポーツドリンクを
プレゼント



無料



当日はこちらの駐車場をご利用ください

ニュースポーツ体験

- ディスゲッター



- 囲碁ボール



【主催】 松代スポーツ祭実行委員会(事務局:松代公民館) 【協力】 明治安田生命保険相互会社

松代公民館 TEL 278-3912