



9月16日(月・祝)敬老の日 無料イベント



当日、中央体育館へお越しください。

トレーニング室・ショートレッスン体験会

2階ホール

- ① 9:30~10:00
- ② 11:00~11:30
- ③ 13:30~14:00

65歳以上
各回8名
(先着順)

※30分前より2階ホール(会場)にて受付

トレーニング室利用者がご参加頂ける月~金曜日に開催している「ショートレッスン」の体験会です。



シニアのためのインボディ・血管年齢測定

1階ロビー 10:00~14:00

①インボディ(体成分)測定

体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。※ペースメーカーの方はお申し出ください。

②血管年齢測定

赤外線センサーにより指から測定を行います。



▲協力：南部包括支援センター

65歳以上の方の「一般公開」は無料です。

◆弓道【9:00~18:40】

◆エアライフル【9:00~11:30】有資格者のみ



★ビームライフル【1回3名】
★ビームピストル【1回3名】

【13:00~19:00】

1回1時間/各回6名

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15~

区外者 9:30~

TEL: 03-3714-9591



剣道【9:00~11:30】
初心者剣道【12:20~14:30】



居合道【14:30~18:00】
【19:30~21:30】



杖道【18:00~19:30】