

みんなで一緒にいきいきレッスン!

# 体力測定 & ペタンク

体力測定とペタンクを行います。この機会に自分の健康状態について知り、日常生活に必要な体力の向上や、身体を動かすことで日頃のストレス解消をしましょう。

## ●体力測定

- ・握力、長座体前屈、2ステップテストを行います。
- ・全身の筋力、柔軟性・バランス能力を含めた歩行能力が確認できます。

体力測定をすることで、現在の健康状態を知ることができます。



## ●ペタンク

- ・的（ビュット）をねらうことで脳が刺激され、集中力がアップします。
- ・年齢に関係なく、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

ルールはかんたん。  
目標にできるだけ  
近くに投げた人の勝ち!



講師	SVGにし（ボランティアグループ）
日程	2月5日（水）
時間	13:30～15:00
場所	西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料	630円
定員	35名（抽選時65歳以上の方優先）
締切日	1月26日（日） 必着