

体力測定 Challenge !

友人や職場の方と一緒に楽しみながら自身の体力年齢を測定してみませんか？

- 日時** 10月12日（土）午前中
場所 中央公民館 体育室（潮来市日の出3-11）
対象 潮来市内に在住または在勤の20歳以上の方
費用 無料
必要な物 タオル・飲み物・動きやすい服装・体育館シューズ
申込方法 右のQRコードより電子申請、またはお電話ください。
申込締切 9月20日（金）



※集合時間等の詳細は、申込者に個別にご連絡します。

測定内容	20～64歳	65～79歳
	握力	握力
	上体起こし	上体起こし
	長座体前屈	長座体前屈
	反復横とび	開眼片足立ち
	立ち幅とび	10m障害物歩行
	20mシャトルラン	6分間歩行

【お問合せ・お申込み】生涯学習課（中央公民館内） ☎66-0660

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会 受講者募集

高齢者の介護予防を手助けするための体操を、地域住民に普及啓発する指導士を養成する講習会です。

- 日時** 9月18日（水）、9月20日（金）、9月24日（火）、
9月27日（金）、10月1日（火）
5日間とも 午前9時30分～午後4時

- 場所** 9月18日（水）：潮来市役所 第一会議室
9月20日（金）以降：津知公民館

- 対象** 以下の全ての要件を満たす方
・市内在住の50歳以上で常勤の職についていない方
・講習日程5回に全て参加でき、3級取得後は指導士として活動できる方

- 費用** 無料（交通費及び昼食代は各自負担）

- 必要な物** タオル、飲み物、昼食、動きやすい服装（スカート不可）、筆記用具

- 申込方法** 高齢福祉課備え付けの申込書にて申込むか、高齢福祉課までお電話ください。

- 申込締切** 9月6日（金） ※先着10名（定員を超えた場合はキャンセル待ち）



【お問合せ・お申込み】高齢福祉課 ☎63-1111 内線119