

市民健康体操の効果はいかほど？ 中川地区体力測定記録会



5月20日(土)、中川小学校体育館にて、体力測定記録会が開催され、シニアクラブ会員や地域住民のみなさんが上体起こしやいすの座り立ちなど、10種目に挑戦しました。

この記録会は、坂東市民健康体操普及委員が、中川地区の公民館などで実施している体操教室の効果が、どれくらいあったかを実感してもらうために開催したもので、みなさんそれぞれに十分な収穫があったようです。

いつでも、どこでも、気軽にできる坂東市民健康体操をみなさんも始めてみませんか。



シニアクラブに入会しませんか



楽しく健やかに、仲間づくりをしませんか？

シニアクラブの活動のなかには、スポーツ大会や芸能大会、旅行など楽しい行事が盛りだくさんです。おおむね60歳以上のかたならどなたでも入会できますので、ぜひぜひご参加ください。

■お問合せ 坂東市社会福祉協議会 本所 ☎0297(35)4811
支所 ☎0297(44)2943 / 0280(88)1000