

ロクハで健康に！

まずは自分自身を知ろう！！

立命館大学協同事業

公益財団法人
草津市コミュニティ事業団

体力測定会

昨年度の健康バンド教室を今年度は1年を通して実施します。
健康バンドは自分のペースに合わせて強度の調整が可能です。

まずは、体力測定から始めませんか？

筋力を増やすのではなく、定期的な運動で維持することを目標とします。

日時： 4月25日(火)

13：30～15：00

場所： ロクハ荘 多目的ホール

参加料： 500円

(5月開催の健康バンド教室の参加券1回含)

申込期間： 4/18(火)～23(日)



体力測定内容

身長
測定

体重
測定

握力
測定

アップ&
ゴー
測定

問い合わせ：長寿の郷 ロクハ荘

563-5021