



体組成・ 体力・ 測定会

痩せたい人！筋肉を落したくない人！
まずは自分の身体を知ることから始めましょう！

3月11日 月 13:30~14:45

要予約

先着 15名様

対象 20歳~64歳までの
運動制限のない苫小牧市民

内容

握力/長座体前屈/上体起こし
反復横跳び/閉眼片足立ち/イス立座り
ツーステップ/体組成測定

持ち物:上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込みお問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター

TEL (0144)35-2800

受付時間 8:30~16:30

苫小牧市旭町2丁目9-7