長浦公民館まつり

健康椅子体操・体力測定

楽しく体を動かして、今の体力をチェックしてみませんか？



どなたでも参加できます





開催概要

日時： 令和8年11月14日(土)
- 健康椅子体操 13:00〜14:30 (各回20〜30分程度)
- 体力測定 14:30〜

会場： 長浦交流センター 会議室(2)

参加費： 無料

参加方法： 申込不要・当日自由参加

対象： どなたでも参加できます

内容

- 椅子に座ってできる簡単な健康体操
- 握力・敏捷性などの体力チェック



実施：ガウランド

ガウランドって？

袖ケ浦健康づくり支援センター「ガウランド」は、
健康づくりを応援する施設です。
温水プール・トレーニングルーム 各種運動教室などがあります。



温水プール
年中快適に
利用できます

トレーニングルーム
自分のペースで
健康づくり

各種運動教室
楽しく続けて
健康に

施設情報

袖ケ浦健康づくり支援センター（ガウランド）
〒299-0254 千葉県袖ケ浦市三ツ作1862-12
TEL：0438-64-3200

公式サイト