

8月22日（水）行事「健康に関する講座、体験学習」の案内

- 1. 講義場所 「日立保健センター 4階 機能訓練室」
日立市助川町1-15-15（銀座通りの突き当り、旧 日立郵便局）
TEL 0294-21-3300
(注)保健センターの駐車場(建屋後ろ)は狭いので、満車の場合は
日立市役所の駐車場を利用下さい
- 2. 講義時間 10:00 ~ 15:00（予定）
- 3. 講義内容 「日立市健康づくり推進課」に依頼
 - ・午前中：健康に関する講習（講師、テーマは後報）
 - ・午後：体力測定
 - ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち
 - ⑤10m障害物歩行
- 4. 各自が用意する物 ①運動(体力測定)できる服装 ②室内運動靴 ③タオル
④昼食(近所にレストラン、食事処あり)
(注)スポーツ飲料はブロックで提供します
- 5. 実行委員 (鈴木)(森山)(松本)(菊池)百(小野)(小島)邦(小島)時

.....切り取り.....

6. 出欠の確認 【8月6日(月)第4回委員会までをお願いします】

氏 名	該当に丸印	
	出席	欠席