

みんな
集まれ!

総合型クラブと一緒に 楽しく運動遊び・健康づくり

【日時】令和3年12月19日(日) 9:00~12:00

【会場】ゆめドームうえの 第一競技場(伊賀市ゆめが丘1丁目1-3)

【協力】NPO法人フューチャーズクラブ/一般社団法人府中スポーツクラブ
伊賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

参加無料

◆ 自立体力測定

40歳以上対象(事前申込)

4種目(①歩行能力 ②身体調整能力 ③手作業能力 ④姿勢変換能力)測定します。



※「自立体力」とは、誰からの助けも受けず楽しく日常生活を過ごす、即ち自立した生活を送るために必要な動作や体力です。

※30名限定

(先着順・事前申込)

受付開始日:令和3年12月1日~

申込は[こちら](#)から



◆ ストレッチ体験

(県民の健康を守るプロジェクト)



運動前の体操

筋肉健康体操

体幹エクササイズ

誰でも参加できます

3つのブースがあるよ。
動画に合わせて一緒に
ストレッチをしよう!

総合型地域スポーツクラブ

県内では64の総合型地域スポーツクラブ*が各地域で活動しており、地域に根付いた魅力あるイベントやスポーツ教室を開催しています。

※総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる、地域住民が運営するスポーツクラブ。

無料体験チケット
配布中!

ぜひご参加ください。

有効期限:

令和4年3月31日まで

三重 総合型クラブ

検索



■入場される際には、手指の消毒・検温にご協力をください。検温の結果、37.5℃以上の発熱があった場合は入場をお断りします。

■場内での大声等の会話をお控えください。

■当日、「安心みえる LINE」への登録についてご協力ください。(※「安心みえる LINE」は三重県が運用する LINE 公式アカウントを活用した情報配信システムで、後日イベント参加者等に新型コロナウイルスの感染が判明した際、三重県が登録者にお知らせを行います。)

【問合せ先】

・三重県 地域連携部 スポーツ推進課 TEL:059-224-2986

E-mail:m-kouiki@pref.mie.lg.jp

・公益財団法人三重県スポーツ協会 TEL:059-372-3880

E-mail:mieken@japan-sports.or.jp