

年齢・性別問わず参加OK! 一人で参加でも家族や友人を連れて参加もOKです♪

みんなの体力測定会

費用無料!申込不要!気軽にご参加いただけます♪
4年ぶりの開催、ぜひご参加ください

一緒に行こう!
みんなで行こう!
健康第一!



コロナ禍で
感じた
身体の変化を
チェック!

日時		場所	住所	問合せ
11月 2日(木)	10時~11時30分	フチュール4階	住吉町1-84-1	地域包括支援センター 泉苑
11月 6日(月)	10時~11時30分	プラッツ6階	宮町1-100	地域包括支援センター あさひ苑
11月17日(金)	14時~15時30分	プラッツ6階	宮町1-100	地域包括支援センター 安立園
11月29日(水)	10時~11時30分	いきいきプラザ 1階、3階	分梅町1-31	いきいきプラザ

各回終了時間15分前に受付終了いたします

内容

骨の健康度、血管年齢、握力、片足立ち、長座位体前屈などの測定ができます
測定後は地域包括支援センター職員が測定結果の評価などをします



持ち物

水分補給用の飲み物、汗拭きタオルを持参ください。
服装・靴は問いません。動きやすい服装をおすすめします。