

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♪

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
体の変化を
チェック！

日時		場所	住所	問合せ
11月 6日(水)	10時～11時30分	むさし府中商工会議所 2階 大会議室	緑町3-5-2	地域包括支援センター おしたて ☎042-363-1661
11月12日(火)	10時～11時30分	フチュール 4階 第1・2会議室	住吉町1-84	地域包括支援センター 泉苑 ☎042-366-0171
11月28日(木)	14時～15時30分	新町文化センター 3階 講堂	新町1-66	地域包括支援センター 安立園 ☎042-367-0550

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。
※11/6(水)のみ「ベジチェック測定」を実施します。(協力:明治安田)



私たち地域包括支援センター職員が測定します♪

持ち物

水分補給用のお飲み物、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。

裏面あり→