

体力測定会

9月28日（木）

- ① 13:15～14:15
- ② 14:45～15:45

【申込み】

各回先着30名(1人1回)

9月2日から電話または来館にて

【測定種目】

- ・握力
- ・開眼片足立ち
- ・5m普通歩行速度
- ・椅座位体前屈
- ・TUG
- ・ファンクショナルリーチ
- ・膝伸展力



健康度測定会

9月29日（金）

- ① 9:15～10:00
- ② 10:30～11:15
- ③ 13:15～14:00
- ④ 14:30～15:15

【申込み】※今年度初めての方のみ

各回20名(1人1回)

9/2～9/8までに電話または来館にて申込み

(9/12より落選者へ電話にて連絡いたします。)

【測定種目】

- ・骨健康度
- ・血管年齢
- ・体組成

(体組成についてはペースメーカー使用の場合測定不可。)



参加費
無料

※体力測定会（9/28）、健康度測定会（9/29）両日参加も可能！！それぞれ申込みが必要です。

いきいきプラザ(介護予防推進センター)

住所：府中市分梅町1-31 電話：042-330-2010（9：00～18：00）