



**年齢**が上がるにつれて

**体力**が気になってきた

**65歳**以上のあなたへ

# 体力チェック

家でできるストレッチと筋トレ



| 会 場       | 開催日      | 時 間                              |
|-----------|----------|----------------------------------|
| 新田西文化センター | 11/18(火) | 全会場<br>9:30～11:30<br><br>定員 各16名 |
| 川柳文化センター  | 11/19(水) |                                  |
| 谷塚文化センター  | 11/26(水) |                                  |
| 中央公民館     | 11/27(木) |                                  |

## 測定項目

- Timed up & Go
- 握力測定 ● 片足立位時間
- 快適・最大歩行(普通歩き・早歩き)

## 持ち物

運動できる服装・運動できる室内靴・飲み物・タオル



**申込先**

10/2(木)から地域介護課地域支援室へ

☎922-2862 (Fax:922-3279)