



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 & エツク

家でできるストレッチと筋トレ



| 会場 | 開催日 | 時間 |
|-----------|---------|------------------------------|
| 谷塚文化センター | 6/4(木) | 全会場 9:30~11:30 定員 各16名 |
| 川柳文化センター | 6/10(水) | |
| 新田西文化センター | 6/17(水) | |
| 中央公民館 | 6/25(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

5/7(木)から地域介護課地域支援室へ

☎922-2862 (Fax:922-3279)