



高年者
向け

～体力測定会～

体力測定をしてリハビリの先生に結果を相談しよう！

自分自身を知ろう！

体力測定(5項目)

○握力

○片脚立位時間

○快適歩行

○最大歩行

○タイムド アップ アンド ゴー

※14時30分～個別で運動の相談ができます

日 時 2月3日(火)13時30分～14時30分

場 所 きくの里1階

対象者 草加市在住の高年者

定 員 15名

参加費 無料

持ち物 飲み物、運動できる服装でご参加下さい

申し込み 1月6日(火)10時～開始 電話もしくは来所にて
谷塚駅 ⇄ きくの里（近隣の乗降場）送迎実施中

※通常のきくの里フィットネスは14：30開始



申し込み・
問い合わせ

048-929-3611

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

社会福祉法人草加市社会福祉事業団

草加市在宅福祉センターきくの里



事業団HP



Facebook



きくの里HP



事業団LINE