



# ～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