



体力測定会

～ご自身の体力を知りましょう～

現在の体の状態を「体力測定」で把握しませんか

日時：8月5日（火）

13時30分～14時30分

場所：きくの里1階

内容：5種目の体力測定

参加費：無料 定員：15名

対象者：草加市在住の高年者

持ち物：飲み物

運動できる靴と服装でご参加下さい（室内履き不要）



※理学療法士（リハビリの先生）が来ます
測定後に個別で運動の相談もできます！

測定種目

握力

片脚立位時間

タイムドアップ
アンドゴー

快適歩行

最大歩行

谷塚駅 ⇄ きくの里（近隣の乗降場）の送迎実施中

申し込み・問い合わせ

電話

048-929-3611

住所

〒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

受付開始
7月2日（水）
10時～



事業団HP



Facebook



きくの里HP

草加市在宅福祉センターきくの里