



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
新里文化センター	11 / 11 (水)	全会場 9:30～11:30 定員 各16名
草加市文化会館	11 / 18 (水)	
勤労福祉会館	11 / 25 (水)	
氷川コミセン	11 / 26 (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
(氷川コミセン、新里文化センター)・
飲み物・タオル



申込先

10/2(金)から地域介護課地域支援室へ

☎922-2862 (Fax: 922-3279)