

体力測定会

参加費
無料

『運動不足だ』『体力の衰えを感じる』という大船町内会の皆さんの、元気な生活づくりの一助になればと、このような会を企画しました。

体力測定の結果を基に、専門家のアドバイスを貰えます。奮ってご参加下さい。



開催日時

2023年 1月 28日 (土)

14:00~16:00 (最終受付15:30)

場所

大船町内会館1階

対象

65歳以上の方

●予約制ですが、空きがあれば当日参加も可能です

申込方法

別紙 申込書に名前等をご記入ください

当日メニュー

- # 血管年齢測定
- # 健康相談
- # 骨密度測定
- # 福祉相談
- # 俊敏性チェック
(クイックアーム)
- # 握力測定
- # 体の老化度チェック
(AGEs~体内糖化度~検査)

感染対策にご協力ください

マスク着用・手指消毒
をお願いしております。



●当日、体調を確認して
ご参加ください

主催： 大船町内会

協力： 地域包括支援センターきしろ / 地域包括支援センターふれあいの泉

共創未来 大船薬局 / 大船地区社会福祉協議会