

シニア版

GOGO健康!

体 力 測 定 会

日 時: 令和 6年 2月 1日(木)
10時00分~11時30分



場 所: 西竹之丸自治会館(柏葉公園内集会所)

内 容: フレイル予防講座・ちょこし体操・体力測定
(横浜市スポーツ協会講師)



体力測定項目

- ①身長 ②体重 ③握力
- ④口腔評価 ⑤開眼片足立ち
- ⑥椅子座り立ちテストなど

定 員: 15名 **※参加申込必要です**

対象者: 65歳以上

持ち物: 踵のある上靴、マスク着用



体力測定会で**フレイルチェック**ができます。
ご自身のお体の状態を把握し、今後の介護予防と
健康づくりの取り組みに繋がっていきましょう!

お問い合わせ・参加ご希望の方は、下記連絡先までお電話ください。

簔沢地域ケアプラザ 中島まで

☎045-663-6960