

年一度の
体力チェック!

長座体前屈

(身体の高さの測定)

高齢者の健康維持に役立つ
器具利用施設で運動イベントが
開催されています。
お手回り品には
十分に注意ください！

5 / 2 1 (水)
9時30分～

体力測定会

◎基本的な身長・体重の測定に加えて、専門機器を使って筋肉量の測定もできます。
その他にも、柔軟性やバランス感覚、血圧の測定なども行います。
是非この機会に、ご自身の身体の健康度をチェックしましょう！

日 時

5月21日(水)

①午前9時30分～

②午前10時～

③午前10時30分～ ※各回30分、定員10名

場 所

まもりやまテラス 2階多目的室

(代田6-21-5)

申込先

4月25日(金)から以下の方法でお申込みください

①電話 03-3322-7691

②FAX 03-5376-7031

③新代田まちづくりセンター窓口(羽根木1-6-14)

※①～③すべて平日8時30分～17時

新代田地区身近なまちづくり推進協議会
くらしと健康づくり部会

電話: 03 (3322) 7691
FAX: 03 (5376) 7031