

上馬地区身近なまちづくり推進協議会 文化・健康部会 主催

協力 公益財団法人 世田谷区保健センター

体力測定と健康づくり体操

日時：11月7日(金)

午前10時～11時30分(最終受付10時30分)

場所：上馬地区会館3階

第1・第2多目的室（上馬4-10-17）

第1部

3種目の体力測定＋体組成計による測定

《握力測定・開眼片足立ち・長座体前屈》

体組成計とは？

体重だけでなく筋肉量・体脂肪率・基礎代謝量などを簡単に測定できる計測機器

第2部

筋力アップのための健康づくり体操

自分の現在の身体の状態をチェックして、より健康になるための身体づくりをしませんか？

上馬地区キャラクター

かみじいさん



- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・水分補給用の飲料水、上履き、汗拭きタオルをご持参ください。
- ・問い合わせは上馬まちづくりセンターまで。

TEL:03-3422-7415(平日8時30分～17時)



ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご来場ください！