

5 / 1 5 (水)

9時30分～

年に一度の体力チェック！

# 体力測定会

◎身長・体重測定に加えて、専門機器を使つての筋肉量の測定も行います。  
その他にも、柔軟性やバランス感覚、血圧も測定します。  
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15日(水)

- ①午前9時30分～
- ②午前10時～
- ③午前10時30分～



※各回先着10名

測定項目

血圧、身長、体成分分析測定、握力  
開眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈  
椅子の立ち上がり、運動指導員による講座

申込先

4月25日(木)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