

回 覧

1年に1回は、自分の体の柔軟性や筋力を測定しましょう！

体カテスト実施のご案内



1. 対象者 65歳以上の方

※65歳以上の方はどなたでも参加できますので、興味のある方はぜひご参加ください。

2. 開催場所、日時

会 場	日 程	時間 ※測定の終了した人から、随時終了
憩いの園大堰交流センター	10月24日（火）	午前9時30～正午 ※受付時間：午前9時20分～10時30分
南部コミュニティーセンター	10月25日（水）	
ふれあいセンター	10月26日（木）	
就業改善センター	10月27日（金）	

※各会場駐車場の数に限りがありますので、乗り合わせや徒歩等でお越しください。

3. 体カテスト実施内容

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害歩行、6分間歩行

※6分間歩行は、屋外で行う予定です。

※当日は、事前に自宅にて検温され、自身の体調の確認を行ってください。会場では手指消毒、連絡先の確認のご協力をお願いいたします。

4. 服装及び携行品

運動の出来る服及び室内用靴、歩きやすい屋外靴、タオル、水筒（水分補給のため）

5. 参加申し込み

令和5年10月11日（水）までに、電話又は、FAXでお申し込みください。。

6. 申込み先 大刀洗町役場 福祉課 高齢者福祉係

TEL：77-2266

FAX：77-3063

