

健康相談 付き!

「踏み出そう」
自分の体と向き合う
第一歩!

体力測定会



体力テスト実施項目

TUG
(Time up&Go)

5回
立ち上がり

開眼
片脚立ち

握力

5m歩行

ファンクショナル
リーチ



当日は上記6の項目で
測定を行います!

健康相談会

生活習慣

健診結果

食事

普段の生活に
関すること

健康に関するお悩みを
サポートします!



当日は自宅にて自身の体調確認を行ってください。 9:30~12:00 実施 (受付時間 9:20~11:00)

対象者 65歳以上の方

参加費 無料

服装 / 携行品 動きやすい服装・室内履き
タオル・飲み物(水分補給のため)

申し込み方法 電話又はFAXでお申し込み
ください。 ※6/14(金)まで

日程 / 場所

6/25(火) 大堰交流センター

6/26(水) 南部コミュニティセンター

6/27(木) ふれあいセンター

6/28(金) 就業改善センター