

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

<input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣	<input checked="" type="checkbox"/> 健診結果
<input checked="" type="checkbox"/> 食事	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9:30~11:00)

対象者 65歳以上の方

参加費 無料

服装 / 携行品 前回の記録用紙(お持ちの方のみ)
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。※10/11(金)まで

日程 / 場所

10/22(火)	大刀洗町憩いの園 大堰交流センター
10/23(水)	上高橋公民館
10/24(木)	大刀洗町ふれあいセンター
10/25(金)	北山隈公民館