

【シニアの為の体力測定会第1弾】

自分の体を知ることが健康的で充実したシニアライフを送るための第一歩
この機会に体力測定会で自分の体をチェックしませんか？

体力測定会 参加者募集中!

開眼（閉眼）
片足立ち

椅子
立ち上がり

5m歩行
速度測定

握力

ファンクショナル
リーチ



毎回好評!! 体力測定会を、今年度も開催
測定会后、**介護予防運動指導員**から
個々に合わせた日頃からできる簡単な運動をご紹介します!

【日時】 令和6年6月12日(水) 13:30～15:30 (13:15 受付開始)

【場所】 ティップネス蒲田店 大田区蒲田5-28-8 (JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分)

【対象】 大田区民 **お友達をお誘いのうえ、ご参加ください!**

※運動に差し支える既往症がある方・医師から運動制限されている方は参加をご遠慮下さい。

【参加費】 無料 【定員】 30名 【募集期限】 令和6年6月7日(金) 必着

【応募方法】 センターへ電話、郵送、FAXまたはセンター窓口に持参

その他 ・応募者多数の場合は抽選になります。当選者のみご連絡致します。

・グループ(複数人)での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666

きりとせん

体力測定会				
参加者①	会員番号 ※会員のみのみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみのみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。