

健康相談 付き!

回覧

＼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 9:30~11:00)

対象者

大刀洗町在住の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

電話でお申し込みください。
※10/14(火)まで

日程 / 場所

10/28(火) 大堰交流センター

10/29(水) 南部コミュニティセンター

10/30(木) ぬくもりの館会議室 AB

10/31(金) 菊池校区センター