

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

今の自分を
知ることが
健康づくりの
近道です!

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。
※10/13(火)まで

日程 / 場所

10/27(火) 大堰交流センター

10/28(水) 南部コミュニティセンター

10/29(木) ふれあいセンター

10/30(金) 菊池校区センター



福岡県三井郡大刀洗町
福祉課 高齢者福祉係

お申し込み
お問い合わせ

電話 0942-77-2266



一お申し込み・お問合せ一

株式会社リセス

電話 0942-52-4887(平日9:00~17:00)