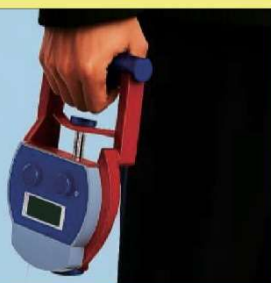


体力測定

おのれ

己を知る会

握力測定



歩行速度



- ・体組成測定
- ・立ち上がり
- ・長座体前屈
なども実施

片足立ち



2025
12/22(月) 13:30～15:30
(受付13:15～)

昭和区役所 2階講堂

内容: 体力測定

リハビリ専門職による講話(測定値の説明、おすすめの運動)

対象: 昭和区在住のおおむね60歳以上の男性とその家族(家族は女性も可)

※ラジオ体操程度の運動に支障がない方

申込: 昭和保健センター保健予防課

電話 ▶ 052-735-3964 または お申込フォーム ▶

前日までにお申し込みください。

定員40名



- ◆動きやすい服装・運動靴でお越しください。
- ◆水分補給のための飲み物をお持ちください。
- ◆できるだけ公共交通機関をご利用ください。

参加者に
健康グッズ
プレゼント!!



総投票数
513!!

皆さんの投票でテーマを決定しました。
たくさんの投票ありがとうございました!
タイトル案: 「小さな山ちゃん」さん

