

令和7年度ふれあいの里



冬の 体力と体組成等 の測定会



寒い時期だからこそ！体の状態を測定してみませんか？

日時： 令和7年12月9日(火)
午前 10 時～11 時
(受付は 10 時 50 分で終了です)

内容： ♪ 5 種目の個別体力測定
♪ 保健センターによる
体組成計と血管年齢の
測定
♪ セルフ測定(棒つかみ)

5 種目のメニュー

- ・握力
- ・連続立ち上がり動作
- ・長座位体前屈
- ・開眼片足立ち
- ・Timed up & Go

場所： ふれあいの里 1 階 多目的室
参加費： 無料



当日は動きやすい服装で時間内に、直接会場へお越しください！

※混雑状況によりお待ちいただく場合があります。



LINE

社会福祉法人 草加市社会福祉事業団
草加市高年者福祉センター ふれあいの里
☎ 048-920-6222



HP



YouTube



facebook