

～ふれあいの里～体力測定会



握力

開眼片足立ち

連続立ち上がり動作



長座位体前屈

Timed up&go

自分の体力バランスがわかる体力測定会です

日 時：令和5年11月15日(水) 
午前10時～11時
(受付は10時50分で終了です)

場 所：ふれあいの里1階 多目的室

内 容：5種目の個別体力測定

持ち物：動きやすい服装 

参加費：無料

対象者：草加市在住の60歳以上の方

申込方法

当日の時間内に、直接会場にお越しください！ 

※混雑状況によりお待ちいただく場合があります。

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
(ホームページ)



YouTube



facebook