【一般介護予防事業】

秋の体力測定

～自分の体力を知って、これからも元気に！～

春に引き続き、秋の体力測定を開催します！ご自身の体力や日頃の運動の成果を知る機会にしてください！健康増進教室や老人クラブの事業にご講師をしていただいております川村先生に講師としてご協力いただいております！

初めて参加の方も大歓迎です♪皆様のご参加をお待ちしております！



日時	11月20日（金） 14：00～15：00
会場	朝日町保健福祉センター　多目的ホール
講師	川村かおり　先生 （健康増進教室・運動Ａ講師）
定員	50名程度
対象者	65歳以上の朝日町在住の方
参加費	無料
受付	申込不要です。ぜひ気軽にご参加ください！
送迎	健康増進教室と同様の送迎時間、停留所となります。

測定内容

- 握力（最大筋力）
- 上背部柔軟テスト（柔軟性）
- 30秒立ち上がりテスト（瞬発力）
- 2ステップテスト（歩幅）



【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター　059-377-5500