



R8年度 西区内 地域ケアプラザ主催 体力測定会

R8.3.31現在



いつまでも元気であるために、自分の体力を知ることが大切です。
西区では、各包括エリアで体力測定会を実施しています。是非、ご友人と一緒にご参加ください！

※参加希望の方は、各ケアプラザに連絡しお申込みください。

日時	場所	お問合せ	内容
R8年5月17日(日) 10:00~13:00	稲荷台小学校 (ふれあい春まつり体力測定ブース) (藤棚町2-220)	藤棚地域ケアプラザ ☎045-253-0661	ベジチェック、棒反応テスト、 握力測定、椅子座り立ちなど、 栄養や運動機能に関する測定
R8年5月26日(火) 10:00~11:30	おひさまプラザ (浅間町5-375-1)	浅間台地域ケアプラザ ☎045-311-7200	フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定
R8年6月1日(月) 10:00~11:30	伊勢一丁目町内会館 (伊勢町1-39)	宮崎地域ケアプラザ ☎045-261-6095	(予定) フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定
R8年6月30日(火) 10:00~12:00	戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町50-33)	戸部本町地域ケアプラザ ☎045-321-3200	(予定) フレイルチェック、握力測定、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定
R9年2月8日(月) 10:00~11:30	西スポーツセンター研修室 (浅間町4-340-1)	浅間台地域ケアプラザ ☎045-311-7200	フレイルチェック、握力測定、 TimeUp&goテスト、 開眼片足立ちなど 運動機能に関する測定

※初回から参加できなくても途中回から参加できます。

