

**電話:047-405-4177**

**主催：村上地域包括支援センター**

**(8：30～17：00・土日祝休み)**

**所在地:八千代市村上団地2-7-104(担当:綿引)**

**お申込みはこちら**

対　象：八千代市在住の**６５**歳以上の方

持ち物：飲み物、運動できる靴

＊上履き(村上公民館の方のみ)

**２日間で1つの講座です。２か所とも同様の内容です。**

測定内容：握力測定　長座体前屈　片脚立ち　など

**村上公民館２階講習室**

 5/22(水) 10:00～11:30 5/24(金) 10:00～11:30

**台町公園（※雨天延期）**

 5/27(月) 10:00～11:30 5/29(水)10:00～11:30

＊雨天時は 6/3(月)10:00～11:30

 6/5(水)10:00～11:30に延期

**１日目:体力測定会（自信がない種目は見学も可能）**

**２日目:運動講座（歩き続けるための運動方法）**

**歯と口の講座（実は重要な口の話について）**

自分の身体を知ることが健康への第一歩！

**春の体力測定会**

**＊村上地域包括支援センター主催＊　八千代市委託事業**