

大人の体力測定会

自分の身体を知ることが健康への第一歩！

測定内容：握力測定 長座体前屈 片脚立ち など

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）

大野台会館

6/20(木) 10:00～11:30

6/27(木) 10:00～11:30

上高野原連合自治会館 2階

6/21(金) 10:00～11:30

6/28(金) 10:00～11:30

対象：八千代市在住の65歳以上の方

持ち物：飲み物、運動できる上履き

2日間で1つの講座です。2か所とも同様の内容です。

お申込みはこちら



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)