

年に一度の体力チェック!

5 / 2 1 (水)
9時30分~

体力測定会

◎身長・体重測定に加えて、専門機器を使つての筋肉量の測定も行います。
その他にも、柔軟性やバランス感覚、血圧も測定します。
是非この機会に、ご自身の身体の健康度をチェックしましょう!

日 時

5月21日(水)

- ①午前9時30分~
- ②午前10時~
- ③午前10時30分~



※各回先着10名

場 所

まもりやまテラス 2階多目的室
住所：代田6-21-5

測定項目

血圧、身長、体成分分析測定、握力
開眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈
椅子の立ち上がり、運動指導員による講座

申込先

4月25日(金)から以下の方法でお申込みください

- ①電話 03-3322-7691
- ②FAX 03-5376-7031
- ③新代田まちづくりセンター窓口
(羽根木1-6-14)

※①~③すべて平日8時30分~17時

新代田地区身近なまちづくり推進協議会
くらしと健康づくり部会

電話：03(3322)7691
FAX：03(5376)7031