



健康寿命を延ばそう！ フレイル予防体力測定会

日時： R8年 5月26日(火) 10:00～11:30
(受付:10:00～11:00)

開催場所： おひさまプラザ(浅間町5-375-1)



内容： フレイルチェック、BMI、握力、開眼片足立ち、
Timedup & Go(TUG)、椅子座り立ち、パタカ測定、
体組成測定、簡単な体操など



対象者： 西区在住 65歳以上の方

定員： 先着30名程度 (要予約)

※ R8年4月28日より予約開始

参加費： 無料

持ち物： 上履き、飲み物



連絡先： 浅間台地域ケアプラザ(担当:小山)

TEL:311-7200



主催：浅間台地域ケアプラザ
協力：西区役所 高齢・障害支援課、
ハートケア横浜