

はつらつ体力測定会に 参加しませんか

「いま」の体力を知ること、健康に気をつけてみませんか？

と き 2月27日(月)

①午前9時～正午 ②午前10時～午後1時
③正午～午後3時 ④午後1時～4時

と ころ 岩井福祉センター夢積館

対 象 者 市内在住で、おおむね65歳以上のかた

募集人数 各グループ20人(合計80人)

参 加 費 200円(保険・郵便代)

申込方法 2月17日(金)までに、坂東市社会福祉協議会本所または支所に参加費を添えてお申し込みください。

おしえて
ねぎ爺!
どんなことをするの?



- 身長、体重、血圧、握力をはかります。
- 5m歩行の秒数をはかります。
- 椅子から立ち上がり、目標まで歩いて、再び椅子に座るまでの時間をはかります。
- 指先でピンをつまみ、さしかえるテストを行います。
- 物忘れチェックを行います。
- 市民健康体操、シルバーリハビリ体操、スクエアステップを行います。



■お問合せ 坂東市地域包括支援センター ☎0297(44)2943 / 0280(82)1284