

～みんなで口コモ予防～ 第2回



体力チェック測定会



元気な暮らしに必要な、筋力、バランス、歩くはやさ、
自分の体力を知り、体力作りが出来るように
気軽に参加できる体力チェック測定会を行います
(前回ご参加の方は、記録用紙があったらお持ちください)

日 時 平成 28 年 3 月 30 日 (水) 10:00~12:00

場 所 たまプラーザ地域ケアプラザ多目的ホール①

内 容 握力・柔軟・バランス・歩行速度など

対象者 横浜市在住 おおむね65才以上の方

参加費 無料 定員 30名(先着順)

《お申込み・お問い合わせ》

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話・窓口にて受付(担当 中村) TEL 045-910-5211