

# 第25回

# 体力測定

# はつらつ体力チェック

日時 令和6年6月23日（日）

①10:00～	②10:20～	③10:40～	④11:00～
⑤11:20～	⑥11:40～	⑦13:30～	⑧13:50～
⑨14:10～	⑩14:30～	⑪14:50～	

募集： 各回5名（①～⑪の時間帯で先着順）

対象： 60歳以上の方

会場： 大場地域ケアプラザ お車でのご来館はご遠慮ください

参加費： 無料（後日測定結果をお渡しします）

内容： 所要時間 約20分

健康状態、骨密度、バランスチェック、記憶力チェック 等

持ち物： マスク着用

飲み物、動きやすい服装、上靴、外履き入れ袋

汗拭きタオル、メガネ（用紙記入に必要な方）

主催： 横浜市大場地域ケアプラザ

共催： 日本体育大学 社会福祉学研究室

申込み： 随時 お電話にて受付



ご自身の生活をより良く

自分自身の体力や身体状況を知り、今後に生かします。

地域に在住されている60歳以上の方々の体力測定と、日常生活に潜む個別のリスクを調べ、ご自身の日常生活をより良くさせていきましょう。「体力測定」を定期的に行い、客観的に「今」の自分を知るための企画です。

～ この機会にぜひご参加ください～

\*コロナ感染状況によっては、日程変更の場合が有ります

\*感染予防対策へのご協力をお願いします

\*体調に不安のある方は参加をご遠慮ねがいます

\*お預かりする個人情報は、ご本人確認のために使用し、それ以外では使用いたしません



\* お申込み・お問い合わせ先 \*

横浜市大場地域ケアプラザ

TEL：045-975-0200

<http://www.hama-wel.or.jp/office/ooba/>

あざみ野駅より東急バス②番乗り場（71・72系統）から乗車 大場坂上バス停下車 徒歩2分