

測って！知って！鍛えましょう

# 体力測定会

と き 令和5年6月25日(日)

① 午前9時～10時20分

② 午前10時30分～11時50分

ところ 八街市老人福祉センターゆうゆう

対象者 八街市内在住60歳以上の方  
※各回先着10名

申し込みは6月6日(火)午前9時より

下記へ電話または来所で申し込み

## 【測定項目】

- ① 握 力
- ② 上 体 起 こ し
- ③ 長 座 体 前 屈
- ④ 開 眼 片 足 立 ち
- ⑤ 10m 障 害 物 歩 行

※筋力の講話と個別指導があります

 こんな方におすすめ

- 筋力が落ちている
- 体力が続かない
- 動きが鈍くなった



お申込み・お問合せ

八街市老人福祉センターゆうゆう

☎ 043-443-5211

