

シニア版

GOGO健康！

体 力 測 定 会

日 時： 令和 6年 12月12日(木)

14時00分～16時00分

場 所：山元小学校コミュニティハウス

内 容： ・横浜市スポーツ協会講師によるフレイル予防講座
・体力測定(結果のアドバイスもあります。)



体力測定項目

- ①握力 ②口腔評価
- ③開眼片足立ち ④5M歩行
- ⑤椅子座り立ちテスト

野菜の摂取量がわかるベジチェックもありますよ～♪

定 員： 20名 **※参加申込必要です**

対象者： 65歳以上

持ち物： 上履き、お飲み物(水分補給用)



体力測定会で**フレイルチェック**ができます。
ご自身のお体の状態を把握し、今後の介護予防と
健康づくりの取り組みに繋がていきましょう！

お問い合わせ・参加ご希望の方は、下記連絡先までお電話ください。

簗沢地域ケアプラザ 中島まで

☎045-663-6960