

体 力 測 定 会

ハ マ ト シ 体 操

日 時: 令和 8年 4月30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

講 師: 横浜市スポーツ協会講師

測定項目:

横浜市フレイルチェックシート(希望者)

- ①握力 ②5M歩行 ③開眼片足立ち
- ④椅子座り立ちテスト ⑤口腔機能評価など

募集人数: 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

GOGO健康!



「ハマトシ」とは「歩き」に着目して開発したトレーニングです♪

体力測定会でご自身のお体の状態を把握し、
ハマトシ体操をおこない健康づくりに繋げていきましょう!



お問い合わせ・お申込み先 簗沢地域ケアプラザ 中島

☎ 663-6960