第６回かりばプラザ体力測定会

コロナ、インフルエンザの感染対策をおこなって開催します

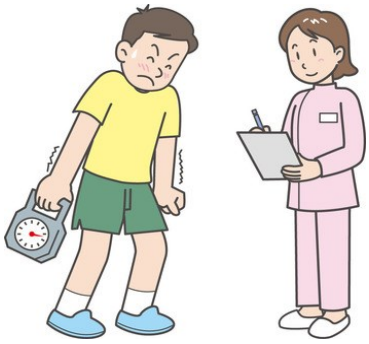
2023 年 **11月 21 日（火）10:00～11:30**

かりばプラザ集会所 大会議室

◇参加費無料 ◇

回を重ねて体力測定会も第６回、まる３年が経過しました。コロナに加え、インフルエンザの感染も懸念されています。基本の感染対策をおこない、免疫力アップ、体力向上をめざす測定会を実施します。今回、肺機能強化につながる簡単なゲーム（ストローでペットボトルキャップを吸い移動させる）も用意します。医療スタッフも参加しますので、健康相談も可。どうぞお気軽にご参加下さい。

「体力測定会」の内容は、前回通り
①片足立ち ②握力 ③10m障害物歩行
④長座体前屈 ⑤足趾力 ＋ 指輪っかテスト
※併せて、血圧・体脂肪も測定します。また、希望者には実費（500 円）で骨密度測定も行います。



引き続きコロナ、インフルエンザ感染予防対策を講じながら、実施します。マスク着用、体温測定、手指消毒にご協力ください。参加される方は、以下に氏名・連絡先・身長・体重・体温を記入のうえ、当日ご持参ください。前回参加された方は、その時の記録用紙を持参いただくと、比較ができます。

氏名	連絡先 （住所・電話）	
今朝の体温　　℃	身長　　㎝	体重　　kg

➤連絡先　・ＮＰＯ法人 コミュニティかりば：080-4646-2552
・神戸医療生協 健康まちづくり部：078 - 641-4322

共催：NPO法人 コミュニティかりば × 神戸医療生協 西神支部