

コロナ禍で運動不足を感じていませんか？

# 第1回 かりばプラザ 体力測定会

2021年 7月20日(火) 10:00~11:30

かりばプラザ集会所 大会議室

緊急事態宣言のため延期しました

◇参加費無料◇



「健康ひろば(太極拳・ストレッチ)」などで意識的に身体を動かしている方々も、「ステイホーム」で十分身体を動かせなかったという方々も、体力の衰えは気になりませんか？ 昨年11月に続き、体力測定会をおこないます。当日は看護師も参加し、各種の相談にも応じます。どうぞお気軽にご参加下さい。



「体力測定会」の内容は、

- 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。

新型コロナ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。また、筆記用具(ボールペン)もご持参ください。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。

氏名	連絡先 (住所・電話)		
今朝の体温 ℃	身長 cm	体重 kg	

- ▶連絡先 ・ N P O 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： N P O 法人 コミュニティかりば × 神戸医療生協 西神支部