## 足腰はじめ筋力の衰えを感じていませんか?

## 第4回かりばプラザ 体力測定会

2022年11月17日(木)10:00~11:30

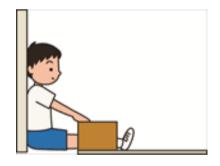
## かりばプラザ集会所 大会議室

コロナ感染状況によっては中止・延期も │ ◇ 参加費無料 ◇



新型コロナ感染者数は減少傾向ですが、まだまだ安心できない状況です。基本 の感染対策をしっかりおこないながら、定例の体力測定会(年2回春/秋)をおこ ないます。どうぞお気軽にご参加下さい。

※ 前回参加された方は、その時の測定記録用紙を持参いただくと、比較ができます。



## 「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。

健康相談(神戸医療生協看護師)もあります。

今回も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。参加される方は、以下に氏名・連絡先・朝の体温を記入の うえ、当日ご持参ください。

氏名	連絡先	今朝の		
	(住所/電話)	体		${\mathbb C}$

・NPO法人 コミュニティかりば: 080-4646-2552 ▶連絡先

・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