

ロコモ予防！



歩く力測定会

「立つ」「歩く」「のぼる」等の移動に必要な筋力やバランス能力を測定してみませんか？

日時：平成29年4月6日(木)

10:00～12:00(受付9:30～)

会場：小山市民センター 1Fホール

内容：体力測定、体操 定員：20名

講師：からだ康房 理学療法士 倉地洋輔先生

持ち物：飲み物、筆記用具、上履き、あれば介護予防手帳

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方

★講師による太ももの筋力測定
もあります！！！！



申込み先：町田市堺第2高齢者支援センター

電話番号：042-797-0200