大庄地区健康づくり協議会

シニア体力測定会

と　き　平成２８年１２月１４日（水）

午後２時～４時（受付開始１時３０分）

ところ　大庄地区会館　２階ホール

（住所）　尼崎市菜切山町１６番地の１

対　象　大庄地区在住６５歳以上の方　先着５０名

内　容　シニア向け体力測定（６種目）

握　力

上体起こし

長座体前屈

開眼
片足立ち

１０ｍ
障害物歩行

６分間歩行

参加費　無　料

準備物　動きやすい服装、運動靴、タオル、水筒など

申込み　１２月　１日（木）から電話もしくは直接、尼崎市社会福祉協議会 大庄支部までお申し込みください。

尼崎市社会福祉協議会　大庄支部

≪住 所≫〒660－0077 尼崎市大庄西町3丁目17－11

≪電 話≫06－6419－8225

≪ホームページ≫http://www.amasyakyo - ohsho.jp

回覧											