

大庄地区健康づくり協議会

# シニア体力測定会

と き 平成29年 12月13日(水)

午後2時～4時 (受付開始 1時30分)

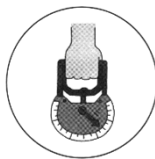
ところ 大庄地区会館 2階ホール

(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(金) 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 大庄支所内

《電 話》06-6419-8225

《ホームページ》<http://www.amasyakyo-ohsho.jp>