

体力測定のご案内

無料ですよ♪

開催日時：場所

H30年12月17日(月) 野々浜公民館2階

H30年12月11日(火) 大門公民館2階

10時30分～11時50分



*動きやすい服装で室内シューズ・タオル・お茶をご持参下さい♪

日頃の体操の成果を数値で確認してみましょう



実施内容

- ・握力測定
- ・体脂肪測定
- ・足指力測定
- ・立ち上がりテスト
- 他
- ・専門職によるリハビリ指導



*開催時間前または開催時間内に「暴風警報」「大雨警報」

「洪水警報」が発令された場合は、開催を中止させていただきます

その他、保険制度等について日頃の疑問・質問に

お答えしていきます…。是非是非、お気軽に参加して下さい（^◇^）

《お問い合わせ先》

福山市地域包括支援センター引野

住所：引野町5丁目9番21号

電話：940-5090