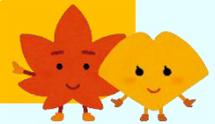


暑かった夏、
体力の低下が心配…

あなたの体力、計測してみませんか？

体力測定会

65歳以上なら参加可能です！



夏のあいだ運動できなかった方も、うまく運動できた方も、6つの種目でご自身の体力がわかります。自分の今の体力ってどのくらい？
まずは今の体力を知るところから、スタートしましょう！

- ◆日時:10月20日(月) 午後1時～4時 (受付:0時半開始) ※雨天決行
- ◆会場:東久留米市立第三小学校 体育館
- ◆対象:65歳以上(東久留米市在住の方)
医師から運動制限の指示のない方
- ◆定員:20名(事前申込制)
定員になり次第受付終了いたします
- ◆申込:9月16日(火) 午前9時から下記の電話
または申込フォームより申込
※シニアクラブ連合会会員は各クラブへ申込
- ◆持ち物:室内用運動靴・飲み物・タオル・動きやすい服装
ご来場は徒歩・自転車で(車での来場不可)

参加費無料

「るるめナビ」のポイント
(20ポイント)が付与
されます



申し込み・問い合わせ

東久留米市 保険年金課 高齢者医療係
電話:042-470-7846



申込フォーム

裏面もご覧ください

東久留米市シニアクラブ連合会・東久留米市 共催

どんなことをするの？

計測種目

	種 目
1	開眼片足立ち
2	握力測定
3	椅子立ち上がりテスト
4	長座体前屈
5	10m障害物歩行
6	6分間歩行

これからもっと
動くためにも

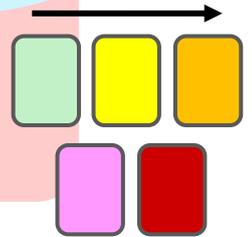


ちよい足し！

口腔講座

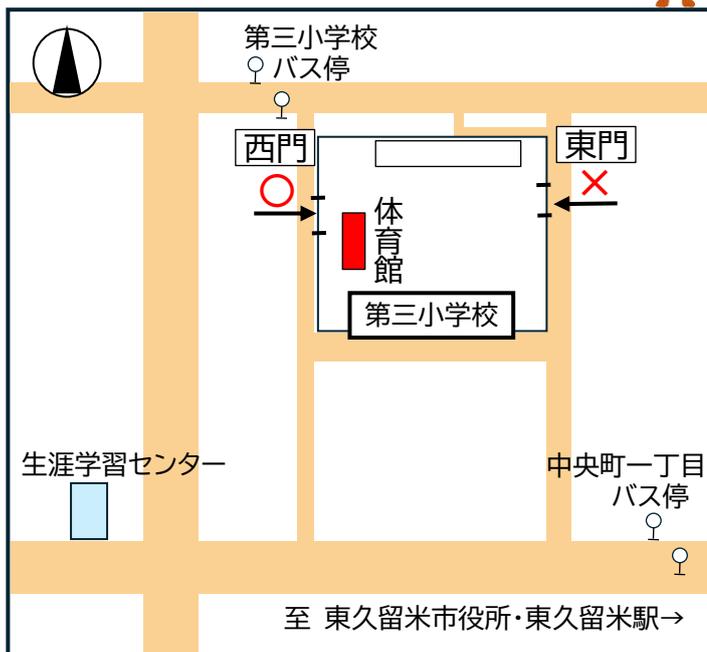
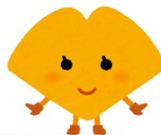
お口の体力もチェック！

- ① 緑色の「そしゃくチェックガム」で、ご自身の噛む力をテストできます
- ② 美味しく食事を食べるための口腔体操の講座も行います



※ 血圧測定・健康状態チェック表の実施も予定しています

【地図】



【会場所在地】

◎ 東久留米市立第三小学校
(東京都東久留米市中央町1-16-1)

<アクセス 東久留米駅からの場合>

徒歩 13分

バス 5分

- ① 1番のりば ・武21 武蔵小金井駅行き
中央町一丁目 下車2分
- ② 2番のりば ・久留52 滝山営業所行き
東久留米第三小学校
下車1分
・武12 武蔵小金井駅行き
中央町一丁目 下車2分

※ ご注意を！ → 第三小学校の西門が入口です

秋になったら
体力測定

