

体 力 測 定 &



高齢者のための



お薬との上手なつきあい方講座

体力測定終了後には第2部として鶴見薬剤師会会長 石渡宏衛氏をお招きして講座を行います。

毎年参加されている方はもちろん、初めての方もお気軽にご参加ください。

身長・体重・体脂肪

棒反応

握力



CS

開眼片足立ち

長座体前屈

日 時：10月30日（水） 集合 9：30

場 所：駒岡地区センター 体育室

時 間：9：45～12：15

持 ち 物：上履き・飲み物・タオル。

動きやすい服装でいらしてください。

（計測時に裸足になります。脱ぎやすい靴下でお願いします）

募 集 人 数：30名 参 加 対 象：60歳以上の方

お申込み開始：10月3日（木）より

お申込み・お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井

電 話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ

共催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員

協力：財団法人 横浜市体育協会 / 鶴見薬剤師会