



体力測定会

参加費:無料

府中市地域包括支援センターでは、おおむね 65 歳以上の方を対象に市内の各地域で体力測定会を開催しています。健康維持はご自身の体力を知ることから。生活習慣を見直すきっかけ、日頃の運動習慣の確認など、初めての方もお気軽にお申し込みください。併せて、府中市が実施する介護予防事業の紹介をいたします。

《測定内容》 ・握力・バランス能力・歩行速度・柔軟性・移動能力

※測定項目は身体状況に合わせて無理のないように選択できます。

◆3月11日(月)
午後1時30分～2時30分
清水が丘2丁目公会堂 1階

◆3月14日(木)
午後1時30分～2時30分
押立文化センター 2階講堂

◆申込み方法◆

- ① お電話または、申込用紙(直接・郵送)にてお申し込み下さい。
 - ・電話番号：042-363-1661
 - ・郵送先：〒183-0012 府中市押立町2-26-23
府中市地域包括支援センターしみずがおか 行
- ② メールで申込み E-mail アドレス：simizu-sien@fsyakyo.or.jp
件名：体力測定会申込み
本文：希望会場・住所・氏名・連絡先・年齢 を明記してください。



元気一番!!
ふちゅう体操
イメージ
キャラクター
ひばビー

◆持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

◆申込み多数の場合は抽選となります(各定員15名)。参加の可否は1週間前までに連絡をいたします。初めて申込みの方を優先とさせていただきます。

問合せ：府中市地域包括支援センターしみずがおか TEL:042-363-1661

申込用紙 きりとり

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

府中市 _____

電話番号 _____

『体力測定会』 申込み日○で囲む

・3月11日(月) 清水が丘2丁目公会堂

・3月14日(木) 押立文化センター