

～からだの状態を知ろう！～

体力測定週間

内容:

- ◆ 筋肉量を測定できる機器による体の状態チェックや体力測定による健康チェック
- ◆ 参加されてから6ヶ月間に3回測定を行い経過を確認します
- ◆ 高輪地区4館のいきいきプラザで参加した講座の集計も行います

日時:

5月 4日(火) ①13:00～ ②15:00～

5月21日(金) ③10:00～ ④11:00～

場所: 白金台いきいきプラザ2階

集会室Bもしくは集会室E

対象: 60歳以上の港区民

※ペースメーカーを装着の方は
筋肉量の測定を実施出来ません

定員: 各時間帯5名程度(先着)

費用: 無料

申込: ご本人が窓口またはお電話にて

申込期間: 4月20日(火)～定員に達するまで

動きやすい服装でお越しください。
裸足で測定を行うものがあります。

<指定管理> 社会福祉法人 奉優会

港区立白金台いきいきプラザ 〒108-0071 港区白金台4-8-5

電話: 03-3440-4627 FAX: 03-3440-0795

Mail: ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp 担当: 松尾 掲示日: 4月20日