

あたまもからだもまるっとお元気診断

体力年齢を測定してみませんか？

★ 事前予約制です!! 予約申込締切は 9月4日(木)まで
定員になり次第申込受付が終了となります。

- ✓ 65歳以上の平取町民が対象です。
- ✓ 昨年参加された方も体力年齢が維持できているかを確認するために、ぜひ、今年も参加してください。
- ✓ 体力測定 of 所要時間は90分程度です。
- ✓ 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物をご持参ください。
- ✓ 体力測定会での結果は、後日返送します。

体力測定会の内容

- 握力 (手の力) ● 足趾力 (足の力) ● 開眼片足立ち (バランス)
 - 10m歩行 ● 30秒立ち座り ● 長座体前屈 ● 脳の健康チェック (※)
- ※ 音声案内に従い、画面を指でタッチして質問に答える簡単な検査、所要時間は10分程度。

【協働企画】北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、平取町

日程	場所	時間	定員
9月11日(木)	貫気別生活館	10時～11時30分 (受付 9時30分～)	20名
	振内町民センター	13時30分～15時00分 (受付 13時00分～) 15時00分～16時30分 (受付 14時30分～)	20名 10名
9月12日(金)	ふれあいセンター	9時30分～11時00分 (受付 9時00分～) 11時00分～12時30分 (受付 10時30分～) 13時30分～15時00分 (受付 13時00分～) 15時00分～16時30分 (受付 14時30分～)	24名 24名 24名 24名

お申込み・お問合せ

保健福祉課保健推進係
☎ 01457-4-6112

受付時間
平日 8:30～17:15