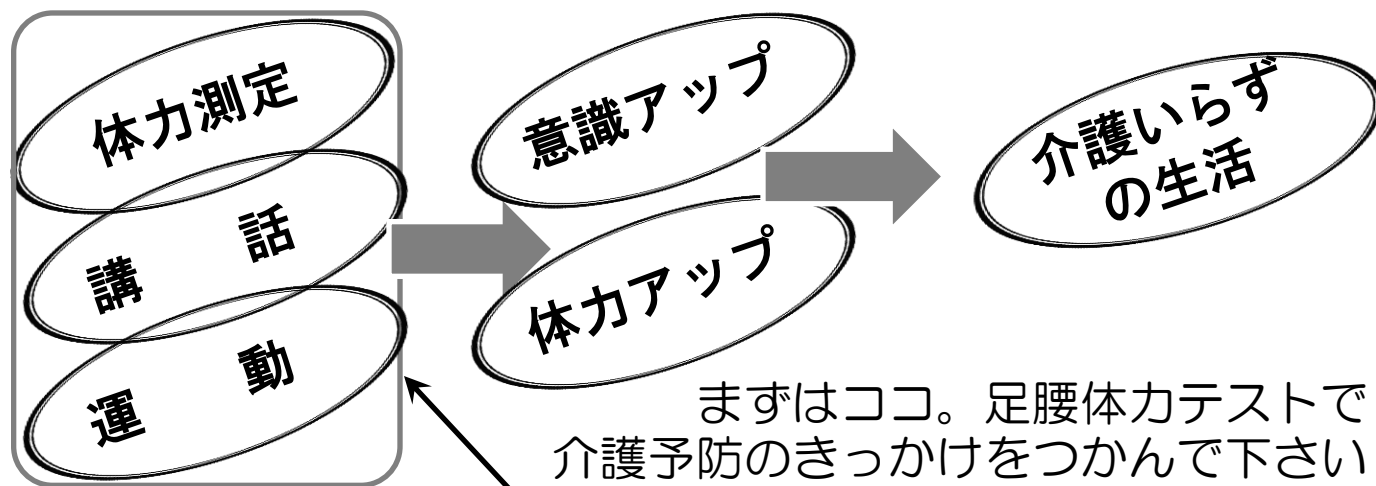


足腰体力テスト

自分の体力を知る 介護予防を学ぶ



9月18日(金) 午前10時～11時半

(※9時45分～血圧測定)

プロミティふちのべ A・B会議室

- 内 容…体力測定4種、介護予防の話、簡単な運動
- 講 師…(株)二チイ学館 介護予防運動指導員
- 参加資格…65歳以上の方、運動に支障のない方
- 持 ち 物…タオル、飲み物、動きやすい服装でお越し下さい
- 参加費…無料

お申込み・お問合せ先

大野北第2高齢者支援センター

TEL 768-2195

担当:坂本・山田 受付時間:平日の午前8時半～午後5時

