

# 体力測定会

SC 富田林主催による体力測定会を実施します。まだ、シニアクラブに加入されていない方でも参加できます。ぜひこの機会にご自分の体力を測ってみませんか?ご自身の身体年齢を把握し健康管理に役立ててください。参加費は無料です。電話申込可。

お友達を誘ってぜひご参加ください!



## 〈種目〉

- ①握力
- ②長座体前屈
- ③10m障害物歩行
- ④開眼片足立ち
- ⑤3m往復歩行
- ⑥連続5回立ち上がり

※受付時に血圧測定を行います。測定結果や当日の体調などにより測定会にご参加いただけない場合があります。あらかじめご了承ください。

- ◆開催日 令和7年6月26日(木)
- ◆場所 富田林市立総合福祉会館 多目的室
- ◆対象者 市内在住60歳以上の方
- ◆定員 30名
- ◆受付 9:30~
- ◆時間 10:00~12:00(集合は10時)
- ◆持ち物 動きやすい服装および靴・飲み物

申込先:富田林市シニアクラブ連合会事務局 (☎ 0721-25-8261)