

# 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〉

- ⑤握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち  
⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行

◆開催日 令和5年6月26日（月）

◆場 所 富田林市立総合福祉会館

多目的室・講座室1,2

◆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

◆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）