

参加費無料

60歳から参加可能



体力測定

を開催します

«こんな方におすすめ»

★普段から運動しており、どのくらい体力がついたか測ってみたい！

★運動したいとは思っているけれども、何をすればいいかわからない・・・



◇参加方法：9月10日（月）までに
下記の各会場へ電話でお申し込みください。
（定員を超過した場合は抽選です）

◇対象：渋谷区内在住の60歳以上の方

◇持ち物：室内用運動靴（下表に○がついている施設のみ）
運動ができる服装でお越しください

◇内容：2日間1セットで行います
1日目 体力測定
握力、片脚立ち時間測定
5メートル歩行速度
Timed up&go（椅子から立ち上がり3m先の目印を折り
返し、再び椅子に座るまでの時間を計測） など
2日目 測定結果についての個別相談等



会場・申込	日時	室内履き	定員
つるとかめ（笹塚2-31-8） 電話：03-3376-1341	9月18日（火）・25日（火） 10：00～12：00	-	10人
日本赤十字社総合福祉センター レクロス広尾（広尾4-1-23） 電話：03-6861-4800	9月18日（火）・25日（水） 15：00～17：00	-	10人
あやめの苑・代々木（代々木3-35-1） 電話：03-3372-1103	9月18日（火）・25日（火） 16：00～17：15	○	20人
杜の風・上原（上原2-2-17） 電話：03-6407-4233	9月19日（水）14：30～16：30 9月21日（金）15：30～17：30	○	10人
けやきの苑・西原（西原2-19-1） 電話：03-5453-0515	9月20日（木）・27日（木） 9：30～11：00	○	10人
美竹の丘・しぶや（渋谷1-18-9） 電話：03-5464-6800	9月21日（金）・28日（金） 10：00～12：00	-	10人
つばめの里・本町東（本町3-46-1） 電話：03-6383-3870	9月26日（水）・10月3日（水） 13：30～15：30	○	30人
パール代官山（鉢山町3-27） 電話：03-5458-4811	10月2日（火）・9日（火） 10：00～12：00	-	15人
総合ケアコミュニティ・せせらぎ （西原1-40-10） 電話：03-5790-0887	10月4日（木）・11日（木） 10：00～12：00	○	10人

※本事業は社会福祉法人等の地域貢献活動として実施します。

共催：渋谷区高齢者福祉課