



体力測定をしよう!

回覧

体力測定

理学療法士の
個別相談

元気モリモリ体操
やり方レクチャー



今の自分の体力がどのくらいあるのか、確かめてみませんか?
体力測定の結果をもとに、理学療法士からアドバイスを受けられます。

理学療法士と一緒に、元気モリモリ体操をやきましょう!

	クラブ名	日にち	場所	時間
①	みずほ	5月19日(木)	上宿中宿コミュニティ集会所	10~12時
②	弥生クラブ	5月23日(月)	井戸風布公会堂	9時30分~ 11時30分
③	さくら	5月24日(火)	中央公民館	10~12時
④	ワントレ・男	6月1日(水)	保健センター	10~12時
⑤	のぞみ	6月9日(木)	長瀬地区コミュニティ消防センター	10~12時
⑥	チームひまわり	6月13日(月)	いきいきセンター	10~12時
⑦	らくらく	6月21日(火)	岩田コミュニティ集会所	10~12時
⑧	仲良し	6月23日(木)	長瀬上区公会堂	10~12時
⑨	みつわクラブ	6月28日(火)	社区公会堂	10~12時
⑩	清流の会	7月1日(金)	ふれあいベース長瀬	13~15時
⑪	元気	7月5日(火)	ひのくち館	10時30分~ 12時
⑫	きりのみや	7月8日(金)	矢那瀬集落農村センター	10~12時

【対象】 65歳以上の町民 【共催】 元気はつらつサポーター

【その他】 ※新型コロナウイルス感染症の予防対策をして実施します。

一週間前からの体温測定に、ご協力お願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

