

広報津9月1日号にも掲載

# これから enjoy 体力測定会

65歳  
以上

参加費  
50円

事前申込不要!

午前・午後	会場	午前・午後	会場
午前	センターパレス市民オープンステージ 10月3日(月) 10時～12時	午前	豊が丘会館 大会議室 10月13日(木) 10時～12時
午前	津西会館 大会議室 10月4日(火) 10時～12時	午後	片田公民館 会議室 10月20日(木) 13時30分～15時30分
午前	津体育館 アリーナ 10月6日(木) 10時～12時	午後	河芸千里が丘公民館 2階ホール 10月20日(木) 13時30分～15時30分
午前	城山会館 大会議室 10月7日(金) 10時～12時	午後	美杉 未定
午後	安濃保健センター 運動指導室 10月11日(金) 13時30分～15時30分	午前	久居栗葉出張所 健康増進室 10月26日(水) 10時～12時
午後	サンデルタ香良洲 多目的ホール 10月11日(金) 13時30分～15時30分	午後	波瀬ふれあい会館 ホール 10月28日(金) 13時30分～15時30分
午前	南が丘会館 研修室 10月13日(木) 10時～12時	午後	美里家所区民センター 10月31日(月) 13時30分～15時30分
午後	大三公民館 ホール 10月17日(月) 13時30分～15時30分	午後	芸濃総合支所 中会議室 11月1日(火) 13時30分～15時30分

## ❖ 内 容 ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

問診、基本チェックリスト記入、健康チェック、  
体力測定4項目（握力・長座体前屈・開眼片足立ち・5m歩行）  
自宅で行い組める元気アップ運動の紹介など

## ❖ もちもの ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

タオル、飲み物 ※動きやすい服装

## ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

【問い合わせ先】 津市健康福祉部介護保険課 059-229-3149

みなさんお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください♪

