

# 今の足腰の健康状態をチェック!

～地域版足腰体力テスト～

無料

ご自身の足腰の健康状態をご存じですか??  
去年好評につき今年も実施を致します!!



**【日 程】 6月26日 金曜日**

【時 間】 10時00分-11時45分 (受付は午前9時30分から・健康チェックあり)

【会 場】 麻溝公民館 2F 大会議室 (当麻 1324-2)

【講 師】 上出 直人 理学療法士 (北里大学医療衛生学部 老年学博士)

【内 容】 体力テストを行い、自宅でも簡単に取り組める体操を伝授いたします。

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【持ち物】 水筒・タオル 動きやすい服装と靴でご参加ください。

<申込・お問い合わせ> 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

受付時間 平日午前8時30分から午後18時 担当 俵

◎この事業は相模原市の委託を受けて実地しています。