

シニアの
体力チェック
～カラダを見つめ直そう～



日時

令和7年5月30日(金)

9:30～11:30

- 場所：五郷福祉センター1階 軽運動室
内容：健康生活推進員によるロコモ体力チェック（6種類）
ストレッチ他
対象：市内在住60歳以上の方
定員：20名（申込順）
参加費：100円（保険代）
持ち物：上靴（かかとがある靴スリッパ不可）
動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物

電話受付：4月16日(水) 9:00～

その後、4月21日(月)～30日(水) 9:00～17:00

参加費を添えて窓口申込



ロコモ2ステップ

