

生涯現役で生活するために 現在の体力を確認してみませんか？

参加者
募集中

元気度測定会

無料講座



しそ〜か
でん伝体操
でん たいそう

しそ〜か

ちゅきちゅき体操



No	会場	第1回目	第2回目	時間
1	西部生涯学習センター (葵区田町 3-46-5)	10/15(火)	1/21(火)	13:30~ 16:00
2	ラパック静岡 (葵区本通 7-11-9)	10/30(水)	1/31(金)	

*駐車場は限りがありますので、公共交通機関等の利用にご協力下さい。

■内容

第1回目 : 現在の体力測定を実施

- ① 体いきいき! 測定 : 握力・体組成計・片足立ち・10m歩行・床からの起き上がり
- ② 脳いきいき! 測定 : 記憶力・注意力・計画力・作業能力など



自宅で4カ月間 体操DVDを見ながらトレーニング!!

第2回目 : 4カ月間の成果を測定

■対象: 介護予防に興味があり方 65歳以上の市内在住者

■定員: 20名(先着順) ※2回出席者にはDVDを進呈

■持ち物: 筆記用具・飲み物・上履き・タオル

■申込み受付中

- ・テキスト配布
- ・体操DVD
- ・元気度結果表



電話で受付 **200-4894**(コールセンター 8時~20時まで)

<問合せ> 静岡市役所 地域リハビリテーション推進センター 電話:054-249-3182まで