



会 員 各 位

令和5年10月7日

菅町会長 濃 沼 健 夫

熟年部長 牟 田 恒 雄

## 「体力測定及び歌う会」開催のお知らせ

熟年部で毎年2回開催している「体力測定及び歌う会」を今回の新型コロナウイルス感染騒動で4年間中止してしまいました。私達思いもよらない体験をしたものです。そして今年は猛暑の連続にもまいりましたね。

さて、「体力測定及び歌う会」については、今年度から再開することにしましたのでご参加下さい。いつもと違う所での血圧測定や看護師の講話を聞く事、また、声を出して歌う事も健康増進に役立ちます。

### 記

【日 時】 令和5年11月10日(金) 午後1時30分 ~ 3時30分

【会 場】 菅会館3階ホール

【対 象 者】 60歳以上 (町会会員のみ)

#### 【実施内容】

##### I. 体力測定

1. 握力 ; 筋力、筋持久力が分かります。
2. 長座体前屈 ; 柔軟性が分かります。
3. 開眼片足立ち ; 体のバランス能力が分かります。
4. 10m障害物歩行 ; つまずきやすいかどうか分かります。
5. 血圧測定 ; 地域包括支援センターの看護師が測定。

II. 保健指導 よみうりランド花ハウス及び菅の里地域包括支援センターによる保健講話や実技指導。また介護・健康・医療等の相談も受けます。

III. 斉 唱 ハーモニカの伴奏でみんなで歌って気分転換です。

【申 込 み】 不要です。 当日菅会館3階ホールに直接ご来場下さい。

【問 合 せ 先】 熟年部 牟田 (944-4843)