



会 員 各 位

令和6年2月3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

早や令和も6年になりました。熟年部で実施している「体力測定及び歌う会」も新型コロナウイルス感染対策で令和2年度から中止していましたが、今年度から再開しています。

今年度第2回目は、3月4日（月）に菅会館3階ホールで従来通り下記の要領で実施します。

事前参加申込は不要ですので、お気軽にお立ち寄り下さい。

### 記

【日 時】 令和6年3月4日(月) 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） 090-3591-1632