



令和6年9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

気象の変動についていくのも大変ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
熟年部で開催している「体力測定と歌う会」を今年度も開催しますが、第1
回目を下記の要領で行いますので、菅会館3階ホールまでお気軽にお出かけ下
さい。

測定した数値を同年代の平均値と比べてみるのも楽しみです。

記

【日 時】 令和6年10月18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 : つまづ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童謡唱歌を歌います。

【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 (9 4 4 - 4 8 4 3) 090-3591-1632