



会 員 各 位

令和7年2月1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

熟年部では、年に2回、菅会館3階のホールで体力測定と、みんなで童謡唱歌を歌う会を開催していますが、下記の要領で行いますのでご参加下さい。

包括支援センターの保健師さんが血圧測定と健康に関する講話をしてくれますのでいい参考になります。

記

【日 時】 令和7年3月14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 (944-4843) 090-3591-1632