



「体力測定及び歌う会」開催のお知らせ

熟年部で開催している「体力測定と歌う会」を、例年同様下記の要領で行いますのでご参加下さい。

菅会館3階ホールで友人と再会する喜び、体力の確認、昔から歌われているメロディーを歌う楽しさのひと時を楽しみましょう。

保健師さんの講話も健康に役立ちます。

記

【日 時】 令和7年11月21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（944-4843） 090-3591-1632