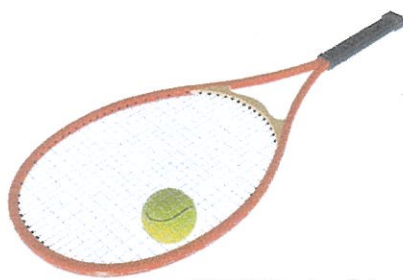


あなたの体力は 何歳？ ですか



★測定内容

- ① 血 圧
- ② 握 力
- ③ 5m 歩行速度
- ④ 3m ポール回り
- ⑤ 5回立ち上がり
- ⑥ 認知度テスト

恒例の体力測定です。
どなたでも参加できます。
前回測定された方も
維持できているか比べて
みましょう。

運動のできる服装で上
履きもご持参ください。

9月17日(水) 10時～11時半

場 所： モリコ集会所(旧 モリコ温泉) 無料

講 師： 理学療法士(菅間記念病院所属)

主 催： 結の会

共 催： 那須高原包括支援センター