

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防
体力測定会のご案内

握力・内転筋力・歩行・血管年齢
片足立ち・長座位体前屈 等

自分の体力を知って
フレイル予防！



是政6丁目自治会館 (是政 6-15)

【日 時】 令和 6 年 6 月 24 日 (月)

14:00~15:00

【持ち物】 上履き・筆記用具・水分・マスク

【対 象】 概ね65歳以上の府中市民

南府中自治会館 (小柳町 5-3-9)

【日 時】 令和 6 年 6 月 27 日 (木)

10:00~11:00

【持ち物】 上履き・筆記用具・水分・マスク

【対 象】 概ね65歳以上の府中市民

※来場された方から順番に測定いたします！
時間内にお越しく下さい♪

★お問い合わせ★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel 042-314-0451 担当:ふるはた

