

\40歳以上の方向け/ 気軽に楽しく健康づくり 体力測定会に参加しよう

普段から運動をしている方もそうではない方も、ご自分の身体の状態を客観的に把握できるよい機会です。ぜひご参加ください。

全6種目を測定するフク！

- 握力 ●体組成計 ●開眼片足立ち
- 長座体前屈 ●2ステップテスト
- 立ち上がりテスト



つくば市
イメージキャラクター
フックン船長

日時

9月18日(金) 9:30~11:00(受付:9:15~9:30)
14:00~15:30(受付:13:45~14:00)

会場

健康増進施設いきいきプラザ(大曾根4067-1)

対象

40歳以上でつくば市に住民票がある方

定員

各回30名(先着) ※定員になり次第締め切ります。

持ち物

動きやすい服装、室内運動靴、飲み物

申込

9月4日(金)9:00から電話または窓口で受け付け
※ご本人がお申し込みください。

※ご自宅に血圧計がある場合は、事前に血圧、脈拍を測定してからお越しください。体調が悪い時は参加を見合わせてください。当日の血圧、脈拍の測定値や体調等によっては、実施する種目を調整させていただく場合があります。

問合せ
申込先

つくば市健康増進施設いきいきプラザ(平日9:00~17:00)

☎029-864-5089

合理的配慮の提供: 身障者等用駐車場、多目的トイレ、スロープまたは段差(建物玄関まではスロープ・玄関内に室内履きへ履き替えるための段差あり)