

気軽に楽しく健康づくり

体力測定会に参加しよう

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、
立ち上がりテストの全6種目を
測定するフク！



つくば市
イメージキャラクター
フクン船長

中高齢者の方を対象とした体力測定会を行います。
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。

日時 9月25日(木) 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

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、健康保険証、飲み物

申込 9月11日(木)9:00から 申込開始。電話または窓口で
受け付けています。各回定員30名、定員になり次第締
め切ります。

※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

ご本人がお電話または窓口でお申込みください。

合理的配慮に関する情報:身障者等用駐車場あり、多目的トイレあり、スロープまたは段
差(建物玄関まではスロープあり ※玄関内に室内履きへ履き替えるための段差あり)