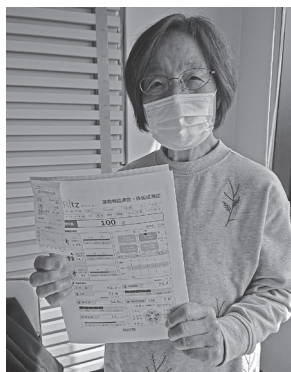




いきいき体力測定会



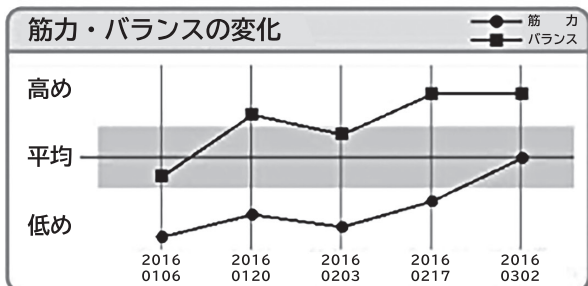
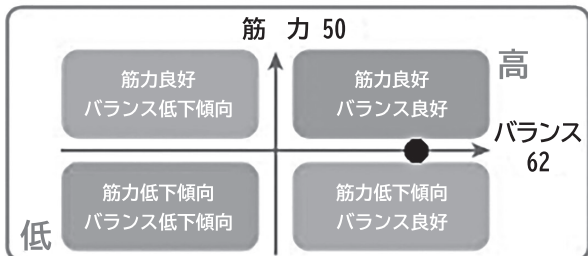
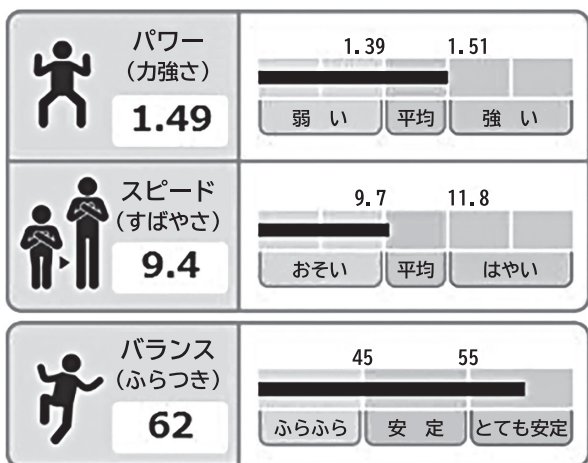
年齢を重ねて、体力の低下を感じる場面はありませんか。いつまでも元気に暮らすために、健康への第一歩として、まずは自分の体力を確認してみましょう。



- 【測定種目】
- ・身長、体重
 - ・握力
 - ・長座位前屈
 - ・開眼片足立ち
 - ・筋力、バランス力測定など

測定会では、機器を用いて、簡単に現在の筋力やバランスの値を分かりやすく測定することができ、健康づくりの参考となります。

総合得点 **87** 点



▲いきいき体力測定会の様子

▶と き／6月23日(木)、24日(金)
午前9時30分～午後3時30分
(最終受付：午後3時)

- ▶ところ／町文化会館 小ホール
- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／各日75人(要予約)
- ▶参加費／無料
- ▶持ち物／運動のできる服装、運動靴、飲み物
- ▶その他／1時間ごとに人数制限を行います。
申込時に希望の日時をご相談ください。

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者)
☎22-0139
地域包括支援センター
☎22-7505

垂井町認知症カフェ
メモリーカフェいびきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き／6月29日(水) 午前9時30分～正午
- ▶ところ／いびき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいびき苑別館 ☎22-5701