

参加料  
無料

姿勢改善・筋力up・ロコモ対策・フレイル予防・貯筋運動

# 体力測定会と お手軽体操



自立して元気に過ごせる時間＝健康寿命を延ばそう  
をテーマに、まずは体力測定を行い、自分の体の現状  
把握。その後は動けるカラダを目指した体操を全員で  
行います。  
本来持っている運動機能を刺激し、動けるカラダを作  
っていきましょう！そうです治療より予防です！

- 日時：令和8年 6月 17日(水) 10時～12時  
場所：苗穂・本町地区センター 1階 体育室  
定員：20名  
講師：介護予防センター伏古本町 小林 史生 氏  
協力：医療法人社団豊生会 東苗穂病院  
参加費：無 料  
持ち物：室内用運動靴、飲料水、汗ふきタオル  
動きやすい服装  
申込み：6月1日(月) 9時～電話受付のみ先着順

まずは  
体力測定

inbodyで左右の筋肉量を分析  
歩行速度や体のバランス力を  
計測  
肌水分量を計測

そして  
体操

体力測定の結果を受けて  
皆さんに必要な体操を  
全員で行います。

3年後も5年後も  
自分の足で  
しっかり  
歩けるように



【お問い合わせ先】

苗穂・本町地区センター

東区本町2条7丁目2-10

784-7833