

こんにちは 地域包括支援センター ですよ！



今年もやります！

参加は無料！

いきいき体力測定会！！

体力に自信のある方も、ちょっと自信のない方でも簡単・楽に測定ができます！測定結果から自分のからだの「かんたん らく元気度」を知り、いきいき生活をおくる参考にしましょう。
年齢の制約はありませんが、60歳以上の方大歓迎です！！



日 時 8月21日(水)、22日(木)、23日(金) 10:00～15:00
※予約不要！好きな時間にお越し下さい。
測定の所要時間は混み具合にもよりますが、1時間程度です。

会 場 赤平市交流センターみらい 2階 ギャラリー
測定項目 血圧・身体測定、握力、からだのバランス、柔軟性、移動能力、歩く速さ

共同企画 NPOソーシャルビジネス推進センター・北翔大学・コープさっぽろ・赤平市



■問合せ先 地域包括支援センター ☎32-0661

同時開催！！

食生活改善展のお知らせ



日 時	8月21日(水)・22日(木) 10:00～15:00
場 所	赤平市交流センターみらい 3階 研修室4
主 催	赤平市食生活改善推進協議会

食改さんによる食生活のアドバイスや試食、活動の中で使用してきたポスターを展示しています。

体力測定会にお越しの際はぜひお寄りください。

■問合せ先 健康づくり推進係 ☎32-5665