

開催日

6/30(火)

1部 14:00 ~ 15:15
(受付 13:30 ~)

2部 15:30 ~ 16:45
(受付 15:00 ~)

かんたん

運動トレーナーによる

体操レクチャー

&

健康チェック会

無料

ご見学・ご相談
のみも可能です!



最近、体を動かす機会が減っていませんか?

イスに座ってできる簡単な体操や、今の健康度を知る体力チェックを行います。

内容

- ・準備運動
- ・健康チェック (簡単な質問に答えて、ご自身の健康状態を確認します)
- ・握力測定 / 歩行、立ち座り確認 (転びにくさを確認します)
- ・体操レクチャー
- ・結果の解説



※測定結果は当日お持ち帰りできます

対象

60歳以上の北区民の方

持ち物

飲み物・筆記用具

動きやすい服装・靴

定員

各15名

場所

滝野川西区民センター(滝野川西ふれあい館) 6階 第1ホール
(北区滝野川6-21-25)

申込

ぷらっとほーむ滝野川東 窓口・電話(03-5974-2540)にて受付
受付中 ~ 定員に達するまで

※安全のため、医師から運動を控えるよう言われている方はご遠慮ください。

【お問い合わせ】

ぷらっとほーむ滝野川東

住所: 114-0023 北区滝野川1-46-7 (滝野川東区民センター2階)

☎: 03-5974-2540 (FAXも同様)

開館時間...9:00~17:00 休館日...月曜・祝日

指定管理者 社会福祉法人奉優会 令和8年 6月