

65歳からの

無料

# 体力測定会



日時：2月9日(金) 10:00~11:30

場所：中央文化センター 2階大広間  
(府中町2-25 府中公園南側)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分



身体が固くなつてい  
ないか心配！

内容：握力、開眼片足立ち、柔軟性・バランス能力、長座位体前屈…他などの測定を行います。

この機会に、ご自身の体力を知ってみませんか？

※ 申込み制ですので、お電話にてお申込みください。

「いつでも」「誰でも」「どこでも」はじめられる

平成30年4月からの

## 介護予防事業説明会 & 体験会のご案内

内容や申込み方法についての説明や体操の体験会です。

お電話にてお申込みのうえ、ぜひご参加ください。

日・曜日	時間	会場	定員
2月7日(水)	13:30~15:00	安立園 多目的ホール (晴見町1-13-5 第一中学校向い)	20名
2月13日(火)	10:00~11:30	中央文化センター 2階大広間 (府中町2-25 府中公園南側)	20名

お申込み  
お問合せ

あんりゅうえん  
府中市地域包括支援センター安立園

☎ 367-6511 または ☎ 367-0550

※ 申込受付開始 : 1月15日(月) 午前9時~