



カラダいきいき！元気に生きる！

体力測定と健康体操



今の自分の体の状態を知っていますか？

日常生活動作を低下させないことが、これからの毎日を健康で過ごせる！に繋がります。

みんなで一緒に楽しく体を動かし、元気☆笑顔になりましょう！

参加、お待ちしております☆

日 時 : 6月23日(月) 10時～12時

場 所 : 島郷市民センター

講 師 : 理学療法士 柴田 大紀氏

原田 直樹氏

若松区役所保健福祉課

対 象 : 男性限定

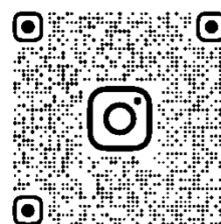
持ち物 : 飲み物・上履き

服 装 : 室内運動ができる、動きやすい服装

お問い合わせ及びお申し込みは、島郷市民センターまで
☎ 093-791-0483

以下のサイトをご覧ください。体力測定の種目が公開されています。
※全てを実施するものではありません。

島郷市民センター
インスタグラム
発信中です♪



@FOREVER.TABLE

