

拓北ひまわり会館  すこやか倶楽部



体力測定会

参加費無料

今の体力を知ろう！！

日程

2025. **7.18** 

時間

13:30～15:00

場所

拓北ひまわり会館 2階

住所

拓北7条3丁目1-18

持ち物

上履き・飲み物・汗拭きタオル

・動きやすい服装でお越しください

測定項目

1. 握力
2. TUG
3. 椅子5回
立ち座り
4. 5m歩行

お問
合せ

北区介護予防センター茨戸

〒002-8042

北区東茨戸2条2丁目8番21号



011-773-6110

【開所時間】9:00～17:00 【休】日曜・祝日

申込不要

お気軽にご参加ください

担当：中村・柏谷