

先着100名様!!

無料

# 体力測定会

この機会に、ご自身の体力を測定してみましよう♪  
血管年齢の測定も実施します!

是非、ご友人も誘ってお越しください。



- 日時: 令和元年8月30日(金)  
14時00分～16時00分  
(15分前から受付開始)
- 場所: 大田区民プラザ・地下1階展示室
- 参加費: 無料(会員以外の方でも参加できます)  
※裏面に会場の地図と種目のご案内があります。

主催: 公益社団法人 大田区シルバー人材センター  
適正・安全委員会/事務局  
問合せ先 03-3739-6666

## ■大田区民プラザ 地図



(東京都大田区下丸子3丁目1-3 地下1階展示室)

- 東急多摩川線「下丸子駅」下車すぐ
- 東急池上線千鳥町駅～徒歩7分

### ～種目の種類～

- ①握力
- ②ファンクショナルリーチ(バランス・柔軟)
- ③8の字歩行
- ④連続立ち上がり
- ⑤連続上腕屈伸
- ⑥起立時間
- ⑦血管年齢計

動きやすい格好  
で来るニャン♪



※現時点での予定ですので変更の可能性があります。

事前の予約はありません。会場でお待ちしております。