

令和4年度

～生涯現役！シルバー世代パワーアップ企画①～

【シニアの為の体力測定会&ミニセミナー】

自分の体を知ることが健康的で充実したシニアライフを送るための第一歩です。
この機会に体力測定会で自分の体をチェックしませんか？

開眼（閉眼）
片足立ち

椅子
立ち上がり

5m歩行
速度測定

握力

ファンクショナル
リーチ



ミニセミナー

測定後に**介護予防運動指導員**から
自身に必要なトレーニングを紹介してもらえます！



日時 令和4年11月2日(水) 13:00～15:00

場所 ティップネス蒲田店 大田区蒲田5-28-8

※JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分

対象 大田区民

※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限
されている方は参加をご遠慮ください。

参加費 無料

定員 30名

募集期限 令和4年10月14日（金） 必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAXまたはセンター窓口にて持参

その他 ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ案内文と承諾書
（※記入のうえ、当日に提出）をお送りいたします。

・グループ（複数人）での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 Tel.03-3739-6666



きりとりせん

応募用紙

体力測定会/ミニセミナー

参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。