

H30年度　健康づくり＆介護予防からはじめる地域づくり

**飯坂地区を**

**もっと元気に！**



**飯坂地区　体力測定会**

**福島県老人クラブ連合会の協力のもと、体力測定会を開催します♪**

**握力、開眼片足立ち、６分間歩行などの6種目を実施します。**

**自分の体力を知り、健康づくりに活かしませんか？**

**自分の体に合った運動に取り組み、心も体もさらに元気にしましょう！**

＊日　程＊　　**平成３０年１１月１４日（水）**

＊時　間＊　　**１０：００～１３：００　（受付　９：３０～）**

＊場　所＊　　**飯坂学習センター体育館**

＊対象者＊　　**飯坂地区に住んでいるおおむね６０歳以上の方**

**健康づくりのためのサークルやサロン等に参加されている方**

**※グループごとの申し込みとなります**

＊参加費＊　　**２００円（減塩豚汁材料費）**

**※体力測定後減塩豚汁の試食会があります♪**

＊持ち物＊　**運動できる服装・上履き・水分・おにぎり**





**別紙申請書に記入し、お住いの担当地区の地域包括支援センターへお申し込みください。**

締め切り ： **１０月２６日（金）**



団体名

飯坂地区体力測定会参加申込書

代表者氏名　　　　　　　　　　　　 連絡先

 １０月２６日（金）までにお申し込み下さい。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 氏　名 | 生年月日 | 住　所 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |
|  | 大　昭　　　年　　月　　日 | 飯坂町 |

≪申し込み先≫



平野　　飯坂南地域包括支援センター（はなひらの内）

　　　　 　平野字小深田1-5　　 024-542-8779



湯野・東湯野　　飯坂東地域包括支援センター（グリーンライト内）

　　　　 　湯野字梁尻1-1　　　024-542-8411



飯坂・中野・茂庭　　飯坂北地域包括支援センター（けやきの村内）

　　　　 　中野字高田前2-16　　 024-573-6077

※申し込み用紙にご記入のうえ各包括にお電話下さい。

※記入欄が足りない時はコピーしてお使い下さい。