

清瀬市シルバー主催

令和3年度シルバー会員体力測定会

日時：11月25日(木)14:00~16:30

会場：中清戸地域市民センター
2階 会議室1

申込：10月29日(金)までに事務局へ



当日受付もOK!

※先着30名程度



測定項目：○握力 ○通常、最大歩行テスト
○開眼片足立ち ○椅子立ち座りテスト

持ち物：○動きやすい服装 ○スニーカー等の動きやすい靴
○タオル（汗を拭くため） ○飲み物

！！是非ご参加ください！！