



豊島区制 90 周年記念事業

# 体力測定会 に参加しよう!

体力測定会では激しい運動ではなく、日常生活の動作から体力年齢を測定します!  
今年はおリックス生命保険(株)様のご協力で昨年以上に充実した内容を予定しています。  
参加者には、後日、測定結果表を送付させていただきます。奮ってご参加ください!

日時

## 10月27日 木曜日

1部: 12時30分~13時45分 開場: 12時15分~  
2部: 14時00分~15時15分 開場: 13時45分~  
3部: 15時30分~16時45分 開場: 15時15分~

場所

帝京平成大学内集会室 所在地: 東池袋 2-51-4

測定内容

①歩行能力 ②手作業能力 ③身体調整 ④姿勢変換



後日測定結果を  
郵送します!

持ち物

動きやすい服装・運動靴・タオル・水分補給用の飲み物

対象

全会員

昨年度参加された方は今年度も参加いただくことで、1年間での変化が測定できます。ご参加お待ちしております!

定員

各部20名(先着順)

申し込み

豊島区シルバー人材センター ☎ 3982-9533

お願い

新型コロナウイルス感染症防止のため、参加される際は必ずマスクの着用並びに、受付時の検温、消毒にご協力ください。

発熱がある場合は、参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。