

令和7年11月吉日

白樺南町内会 65歳以上の皆様

白樺南町内会

福祉部長 菊池 貞子

「体力測定(フレイルチェック)で自分の身体を知ろう」のご案内

街路樹の銀杏の葉が、木枯らしに舞う季節となりました。朝夕の冷え込みも厳しくなってまいりましたが、おさわりなくお過ごしでしょうか。

さて、今月は「体力測定(フレイルチェック)で自分の身体を知ろう」として、血圧や体力測定を行います。これからも元気で過ごせるように、ご自分の現在の身体を知り寒い冬を乗り切りましょう。

たくさんの参加をお待ちしています。

日 時	令和7年11月20日(木曜日)	午前10時より
場 所	白樺会館	
内 容	血圧測定、体力測定(握力・手伸ばしテスト・5M 歩行速度) 結果説明	

講 師	恵庭市介護福祉課	
	保健師	新田さん
	管理栄養士	釜田さん



福祉委員の方は 午前9時までお集まり下さい。