

毎月第3土曜日開催！！

1月19日(土)

健康チェックの日

体力測定(握力、5m歩行、片足立ち)や
体脂肪、筋肉量の測定を行います！
測定結果をもとに看護師が健康に関する
悩み、困りごとの相談を行っています。



現在の体力や体型の
健康チェックができますよ♪



時間:午前9時30分～午前11時

場所:中村敬老館 教養室

対象:60歳以上の練馬区民の方

※申込みは不要!

※当日は、直接会場へお越しください。

※健康相談の受付は **10時30分**までとなります。

