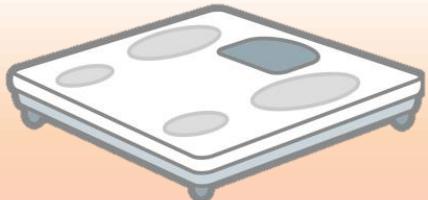


今月の

11月18日（土）

健康チェックの日



です。

体力測定（握力、5m歩行、片足立ち）
や体組成測定を行い、今の体力・体型の
健康チェックができます。

看護師による健康相談も行います♪



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 不要です。当日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。