

参加者募集！無料

日常生活を測る

健康寿命をのばすための体カテスト！

あなたの体力年齢、何歳？

・ 4つの動きチェック！

- 1 歩行能力 2 身体調整能力 3 手作業能力 4 姿勢変換能力

・ 自立体カトレニング

・ 2本のポールを使って歩く体験

参加申込書

お名前	(年齢)	歳	(性別)	男・女
お名前	(年齢)	歳	(性別)	男・女
町名				
連絡先電話				

申込先：うつべ☆スター事務局

電話・FAX 347-3330

メール star-info@m5.cty-net.ne.jp

1月17日 (土曜日)

会場 内部東小学校体育館

時間 9:00~12:00

日常生活を測る

あなたの体力年齢、何歳？
今から始める簡単筋トレ
2本のポールで安心・楽々歩行

転ばぬ

無料
記念品
有ります

の杖

主催：内部地区市民センター

主管：うつべ☆スター

お問い合わせ先：事務局
電話 347-3330
メール star-info@m5.cty-net.ne.jp