SOMPOケア
介護の未来を変えていく

SOMPO スマイル・エイジング プログラム

簡単チャレンジ



『体力測定』のご案内



明日も元気であるために 今の自分を知りましょう！

5分程度の簡単な体力測定です。

開催　1月24日（水）　14:00～

・ご参加ご希望の方は事前にお申し込み頂くとスムーズです
・動きやすい服装でお越しください

参加無料

【測定の内容】

・5m歩行スピード
・握力
・30秒立ち座り
・認知機能チェック



全身筋力の目安などが分かります。
また終了後に記録をお渡し致します。

【お問合せ先】
SOMPOケア　そんぽの家S 日吉西
横浜市港北区下田町6-20-23
連絡先　045-560-1294（担当：平岡・永森）

ホームページ