Kレンジャーの手作り工房（運動編）

第2回岸リンピック開催

～体幹と歩行～

歩行状態、握力、片足立ちをやってみて今の自分の体幹や歩行を知り、より健康な生活を目指しましょう。

力自慢・バランス名人　求む！
1位の方にささやかながら手作り賞品をご準備しています。
（力自慢でなくても）
体幹・歩行状態の確認にも有効です。

第二回　岸リンピック			令和6年10月24日
☆☆体力測定の記録☆☆			
氏名			
測定値			
血圧		/	mmHg
握力	右		Kgf
	左		Kgf
片足立ち			秒
介護予防を楽しみましょう！			
吹田市岸部地域包括支援センター			

場所：健都ライブラリー　2階　多目的室
定員：先着10名
日時：10月24日（木）10：30～11：30
費用：無料
講師：協和会病院　作業療法士　西岡氏
フレアス訪問マッサージ　坂本氏
申し込み方法：電話・窓口・ファックス
申し込み先：健都ライブラリー
TEL：06-6388-3800　Fax：06-6105-9102

お申し込み用紙　★申し込みは、9月20日（金）～
お名前）　　ご年齢）　　代
ご連絡先）
ご住所）
★ファックスの場合は切り取らずに送信してください。

吹田市立健都ライブラリー
指定管理者：健都パークライフ創造パートナーズ
〒564-0018　吹田市岸部新町2-31　06-6388-3800