



# 体力測定開催



当施設では地域に愛される施設(有料老人ホーム)を目指し、地域の方々と施設との交流を図る活動を進めております。今回もその一環として、当施設の多目的ホール(ふれあいホール)を利用して「体力測定」を開催いたします。体力測定の項目は下記の記載内容となっていますので、感心のある方は是非ご参加下さい。

※当日は、お菓子・お茶等のご用意もあります。

開催日 : 平成28年10月23日(日)

時間 : 13:00~14:30



場所 : ヘルス・ケア・ヴィラ府中内 2階ふれあいホール  
府中市本町4-18-2 042-354-3744

参加費用 : 無料

## 体力測定項目

1. 骨健康度測定 (骨の中に詰まっている、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量を測定します)
2. 血管年齢測定 (血管の老化度、動脈硬化が進んでいるかを測定します)
3. 反射神経測定 (俊敏性の測定をいたします)
4. 握力測定 (手の力の測定をいたします)

※ご参加ご希望の方は、お手数ですが下記までお名前・連絡先・参加人数を10/20(木)までにご連絡ください。

◇ヘルス・ケア・ヴィラ府中 (介護付有料老人ホーム)  
東京都府中市本町4-18-2  
TEL: 042-354-3744  
(担当: 菅野・伊藤)



協賛 : 府中市地域包括支援センターかたまち

