



# 足指力測定と



# 足指力アップの健康体操

令和 8 年 2 月 5 日 (木)

10:00~12:00

- 《 内 容 》 ①測定（身長・体重・体組成・血管年齢・足指力）  
②測定についての説明  
③足指力アップのための体操講座

《 場 所 》 つづき緑寿荘 大広間

《測定協力》 ふれあいの丘地区保健活動推進員

《体操講師》 近藤幸子 氏

《 対 象 》 横浜市在住 60 歳以上 30 人

《 参 加 費 》 無料

《 持 ち 物 》 飲み物・筆記用具

横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

《 申 込 み 》 1 月 11 日(日)~1 月 25 日(日)

二次元コードから申し込み

※申込多数の場合は抽選となります

<https://forms.office.com/r/mWX4J097BN>



※お預かりした個人情報は本事業以外では使用いたしません。

※個人情報のお取り扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。

発行/都筑センター

(老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘)

住所/横浜市都筑区葛が谷 2-1

電話/045-941-8380

