

未来の自分にワンステップ！！

開催日	開催時間	開催場所
7月4日(木)	10:00~11:30	北公民館 2階大ホール
7月11日(木)		
7月18日(木)		
7月25日(木)		

🍷 内容：脳体力テスト 骨密度測定 握力測定 2ステップ測定
早口テスト もりやまプラス体操 健康講座

🍷 対象者：守山市内在住の65歳以上の方

🍷 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具 ※動きやすい服装で来てください

🍷 参加費：無料

🍷 定員：20名 受付期間 **6月3日(月)**から
～定員になり次第締め切ります～

感染症対策にご協力ください。
体調不良の方は、参加をお控え
ください。

🍷 申込方法：電話または下記のQRコードからお申込みください



最初の1歩がなかなか踏み出せないことはありませんか？

いつまでも健康で過ごして頂くために、未来の自分に1歩を踏みだしましょう!!

QRコードはこちらから



1歩を踏み出すための5か条

1. 自分の足を観察しましょう
2. 自分の身体を知りましょう
3. 身体全体を動かしましょう
4. お口を元気にしましょう
5. 毎日を楽しみましょう

《お申込み・お問合せ》

守山市北部地区地域包括支援センター

電話：077-516-4160

住所：守山市洲本町1353番地の2
(北公民館内)