

# 体力測定会

## & パワーリハ体験

筋力向上

バランス能力



健康体操

パワーリハビリ



自主トレ

片脚立位

開催日時 : 平成30年6月17日(日)

10:00~11:30

場所 : リハビリケア船橋 1階 デイルーム

費用 : 無料

対象者 : 60歳以上の方(原則)

定員 : 40名程度(予約は不要ですので当日直接お越しください)

内容 : リハビリのスタッフによる動作分析・体力測定・健康体操などを実施。パワーリハビリのマシン体験ができます。自身の身体について理解を深め、元気な身体を維持しましょう!

運動しやすい服装で  
お越しください