

# シルバー 体力測定会

■実施日: 令和7年3月3日(月)  
14時~16時  
(受付開始: 13時30分)

■場 所: シビックセンター4階  
シルバーホール(予定)

■対象者: 文京区シルバー人材センターに  
登録している会員

■参加定員: 60名 ※申込者多数の場合は抽選

■参加費: 無料

■内容:

	項 目	時 間
1	体力測定	1時間
2	健康に関する講義	1時間
3	測定結果の配付・説明	



測 定 種 目				
1 握力 	2 開眼 片足立ち	3 TUG (着座から 立ち上がって歩行、 折り返して 再び着座)	4 最大 歩行速度	5 通常歩行 測定

■申込方法: シルバー人材センター事務局 担当 赤羽・田畑まで

Eメール: [bksc@sjc.ne.jp](mailto:bksc@sjc.ne.jp) または TEL.03-3814-9248

■申込期限: 令和7年2月14日(金)

