

体力測定会「脚の健康チェック in 埼玉県立大学」

- ★階段を上る時、つらくありませんか？
- ★歩いている時、ふらついたりしませんか？
- ★身体がうまく反応しないということはありませんか？



ご自身の脚の健康状態や運動調整機能の状態を知ることは、介護や寝たきりを予防し毎日を健康に過ごすために大切なことです。

脚の健康チェックでご自身の状況を確認してみませんか！

- ※ 測定項目は今年3月に開催した「体力測定会」とほぼ同様のものとなります。前回参加された方も参加できます。ご自身の身体の変化を確認してください。
- ※ 激しい運動はありません。脚に不調を感じていて、出かけるのは面倒と思われる方も、是非、相談がてらお出かけください。

開催日時：令和4年8月29日（月）・30日（火）・31日（水）
9月 1日（木）・ 2日（金）

各日とも9時30分～16時30分。但し、初日の29日(月)は11時から16時30分。

会 場：埼玉県立大学体育館

計測スケジュール

時間帯	グループ	計測人数
① 9:30～11:00	第1グループ	6名
② 11:00～12:30	第2グループ	6名
③ 13:30～15:00	第3グループ	6名
④ 15:00～16:30	第4グループ	6名

※測定日時は申込時にご希望を伺った上で指定させていただきます。

応募対象：65歳以上

募集人数：114人

応募方法等 お申込みは往復はがきに

- 1 『体力測定会』
- 2 お名前（ふりがな）
- 3 住所
- 4 電話番号
- 5 年齢
- 6 **ご希望の日・時間帯（第4希望まで）**

【記入例】23日の時間帯①9：30～11：00をご希望の場合は、「23日①」と記載。同様の記載方法で第4希望までご記載ください。

をご記入の上、**埼玉県立大学（〒343-8540 越谷市三野宮820）**までご郵送ください。

<p><input type="checkbox"/> 郵便往復はがき 〒343-8540</p> <p>往信</p> <p>越谷市三野宮 820</p> <p>埼玉県立大学 地域産学連携センター 宛</p>	<p>※連絡票として返送 しますので、何も記 入しないでくださ い。</p>
<p><input type="checkbox"/> 郵便往復はがき</p> <p>返信</p> <p>※ご自身の郵便番号、 住所、氏名をご記入く ださい</p>	<p>必要事項</p> <ol style="list-style-type: none">①体力測定会②お名前(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥ご希望の日・時間帯 (第4希望まで) <p>を明記</p>

お問い合わせ 地域産学連携センター

☎ 048-973-4114 ✉ edec@spu.ac.jp