



フレイル測定会

あなたの「活力」
どのくらい？

3月8日(金)

国分寺社会福祉センターで開催して、
22名の方にお越しいただきました！



質問リストで
普段の生活を確認！

椅子立ち上がり



「カ」
「タ」



握力



10秒で何回言える？

身体的・心理的・社会的な面からチェック！

参加された方には、講師：赤松看護師から
一人ひとりのアドバイスをお送りしています！



サークル
活動中!

ご興味のある方は
下記番号まで
お電話を！



ウォーキング
コーラス
ソフトボール
フラダンス

民謡
舞踊

美秀会
秀月会
錦秀会

毎月第3水曜・午前	北部コミセン集合
月2回・月曜・午後	JA国分寺(端岡駅北)
毎週・水曜・午前	如意輪寺公園
毎週・土曜・午前	新居公民館
毎週・火曜・午前	JA国分寺(端岡駅北)
毎週・水曜・午前	南部コミセン
毎週・金曜・午前	南部コミセン

暮らしの「困った」ご相談を
サークル・行事のお問い合わせ

☎ 087-833-8115

☎ 090-8975-3365

組合員活動部：大山

国分寺支部長：岡崎