

一般介護予防事業

令和
7年度



国分寺市 体力測定会



簡単な問診と測定で、ご自身の状態をチェックしてみませんか？
結果をもとに、健康であるためのこれからの生活やフレイル予防の
取り組み方について考えてみましょう

1年に1回はご自身の状態をチェックすることをお勧めしています

※ご参加の方は集合時間にお集まりください。詳細は市報をご確認ください。

さわやかプラザ もとまち 木

集合 13:30

終了 15:00

日程

7/24

10/23

2/19

ルネサンス 国立 金

集合 13:30

終了 15:00

日程

7/11

10/10

1/16

地域の体力測定会

集合 10:00

終了 11:30

- ① 5/28 (水)
リオンホール cocobunji WEST 5階
(JR中央線・西武国分寺線国分寺駅北口直結)

- ② 6/13 (金)
福祉センター

集合 14:00

終了 15:30

- ③ 9/9 (火)
いずみホール

- ④ 11/7 (金)
西町地域センター

- ⑤ 11/18 (火)
本町南町地域センター

- ⑥ 12/12 (金)
並木公民館