

小金井中央 病院

地域活動フオトレポート

第1回 地域健康教室
15/Oct./2016



小金井中央病院 第1回地域健康教室

自分の身体を知ってみよう

参加無料

「体力測定」

事前登録なし

- 日時 平成28年10月15日(土)
- 開催時間 14時00分～16時00分
(体力測定は1名20分で終了します)
- 場所 小金井中央病院南棟2階デイルーム
(当日は会場までの案内を掲示します)
- 講師 小金井中央病院リハビリテーション科
- 体力測定内容
 - ①握力測定
 - ②開眼片足立ち時間測定
 - ③5m間最大歩行時間測定(約11mの歩行)
 - ④time up go(椅子に座った姿勢から立ち上がり3m歩き折り返し再び椅子に座るまでの時間を測定)

交通手段 ① JR小金井駅より2km タクシー3分・徒歩約30分
② JR自治医大駅より2km タクシー3分・徒歩約30分



皆様の参加をお待ちしています
裏面に拡大した地図を記載しています

お問い合わせ先 小金井中央病院 0285-44-7000(代表)



第1回 地域健康教室

「体力測定」

