

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年度6月度

先月、市原市役所高齢者支援課宮下美恵先生を講師としてお招きし、五井西通いの場参加者（20名）が体力検定を実施しました。

参加者の最高年齢は男性が93歳、女性が90歳でした。体力検定は開眼片足立ち、握力検査等で高齢者の方も果敢に挑戦しておりました。皆さん生きることに対して真剣です。

76歳になる参加者の女性は開眼片足立ちに挑戦し、いやはや、120秒以上片足で立っておりました。子や孫に迷惑かけないよう気合いを入れて頑張っております。皆さん一緒に頑張りましょう。遊びに来て下さい。

記

- 1 実施内容 （市原いいあんばい体操） 卓球
- 2 活動実施予定日
6月3, 10, 17, 24 （火）12時～体操・卓球
6月4, 11, 18, 25 （水）13時～卓球
6月6, 13, 20, 27 （金）9時～卓球

（カラオケ当分の間中止）諸般の事情により

3 実施場所

五井西コミュニティセンター内 1階、2階使用

運動にふさわしい服装、シューズ着用、タオル水分補給のため水筒持参のこと。参加費用は1回**100円**です。

4 実施責任者 佐々木重雄

市原いいあんばい体操実施状況

編集者 楠元

体力検査中 歩行能力

