

西区の
健康づくり・
介護予防に
あなたも
一役!!

体力測定ボランティア 研修会

参加者
大募集



初めての方、大歓迎！
復習したい方もどうぞ

令和5年 7月 12日(水)

14:00～16:00
(受付13:30～)

会場

藤棚地区センター 体育室
(藤棚町2-198)

どれも簡単
です。

内容

体力測定の実技



【体力測定項目】

- ◆ 握力
- ◆ 椅子座り立ちテスト
- ◆ 片足立ち
- ◆ パタカ測定 (お口の動き)
- ◆ Time up & go



対象

- ◆ 西区高齢者への体力測定イベントで測定のご協力いただける人
- ◆ 介護予防の知識を身につけ、広めることにご協力いただける人

※ 申込多数の場合、西区の方、初めて受講される方を優先させていただきます。

定員50名

持ち物

体育館用の靴

申込方法

6月1日(水) 9時から 電話もしくは FAX、来所で受付

申込・問合せ先

西区役所 高齢・障害支援課

〒220-0051 横浜市西区中央1-5-10

電話：045-320-8410 FAX：045-290-3422

主催：西区役所 高齢・障害支援課 協力：介護老人保健施設 ハートケア横浜

FAX申込票

送信先:045-290-3422
(西区高齢・障害支援課 介護予防事業担当行)

令和5年6月1日(木)より受付

参加者氏名	ご住所	連絡先(電話番号)

会場案内図

藤棚地区センター 体育室

〒220-0053 横浜市西区藤棚町2丁目198番

公共交通機関でのアクセス

● 横浜駅からバスでお越しの方

東口バスターミナルは5番乗り場から横浜市営バス102系統の「滝頭」行き、西口バスターミナルは31番乗り場から横浜市営バス68系統の「滝頭」行き。「藤棚町2丁目」で下車。道路の向かい側にある8階建てビルの2階が受付となります。

● 相鉄「西横浜」駅からお越しの方

改札口を出て左に進むと国道1号線にでます。正面の信号を渡りそのまま直進すると「藤棚町」交差点に出るので、藤棚浦舟通りを黄金町方面へ200mほど進んだ右手にある8階建てビルの2階が受付となります。

● 京急「黄金町」駅からお越しの方

「黄金町」バス停から横浜市営バス68系統「横浜駅西口」行き、または102系統「横浜駅」行き。「藤棚町2丁目」で下車。降りた正面にある8階建てビルの2階が受付となります。

