

転ばぬ先の「足腰チェック」！！

できるだけ“大股で2歩”歩いてください。

2歩の足幅 (cm) の合計が

● 身長 (cm) × 1.3未満の方 注意 

● 身長 (cm) × 1.1未満の方 危険です 



ぜひお越しください！！

ユニコムプラザさがみはら実習室 1
先着順 20名 参加実費 200円

石の上 (ユニコムプラザ) にも
3か月 (見ちがえる程 . . .)

※ユニコムプラザさがみはら まちづくり事業

※運営 : CSS 筋力向上委員会 問い合わせ ☎ 042-719-3928

お一人づつのかんたんチェックのあと、解説ビデオ。
おやつを囲んでなごやかお茶会をします。
ご家族やお孫さんもどうぞお越しください。