

# ゆうゆう元気塾

## ～第6回 からだ測定②～

※Uセンターの使用券のある方は、直接受付でお申込みください

日 時：令和8年2月5日（木）  
13:30～15:00

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着50名（申込制）

内 容：フレイルチェック（筋力や柔軟性  
など複数種類の測定）  
結果の見方、ミニ講座



持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具  
汗ふきタオル、ゆうゆう元気塾ファイル

※今年度のゆうゆう元気塾ファイルをお持ちの方は当日ご持参ください。

初参加の方は当日お配りします。

講 師：SBC東京医療大学  
健康科学部理学療法学科  
荒井 沙織 先生



申 込：令和8年1月15日（木）～  
定員になり次第終了



主催：浦安市老人福祉センター

共催：浦安市高齢者包括支援課

協力：SBC東京医療大学