

ゆうゆう元気塾

～第1回 からだ測定～

※Uセンターの使用券のある方は、事前に直接受付でお申込みください。

日時：令和8年8月27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
汗ふきタオル、筆記用具

講師：SBC東京医療大学
健康科学部 理学療法学科
兎澤 良輔先生

申込：令和8年8月1日（土）～
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

