



出張社協カフェ「みんなの居場所」

共催 江東区健康スポーツ公社
江東区社会福祉協議会
JKK東京(東京都住宅供給公社)

大人の 体力測定会

お子さんも
参加できます!



～ ロコモティブシンドローム、ご存じですか? ～

参加費無料
申込不要

スポーツセンターのトレーナー
による個別相談あり!



できるかな?
立ち上がり筋力チェック!



大股2歩の測定!



40代! 50代!

世代を問わず
どなたでも大歓迎!

測定会イメージ



3/16日

13時～14時30分

トミンハイム塩浜二丁目第2
集会室(コミュニティサロン)
江東区塩浜2-9-8

- ✓ 骨・関節・筋肉の衰えにより移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(=ロコモ)といいます。
- ✓ 有明スポーツセンターのトレーナーによる測定・アドバイスで、ご自身の状態がわかります!
- ✓ 測定以外の時間はおいしいコーヒーとお菓子でおしゃべりタイム♪ぜひいらしてください

お問合せ: 江東区社会福祉協議会 地域福祉推進課 03-3640-1200

会場 アクセス



トミンハイム塩浜二丁目第2 集会室（コミュニティサロン）



住所：江東区塩浜2-9-8
トミンハイム塩浜二丁目第2



東京メトロ東西線「木場」
4b出口より 徒歩11分
JR京葉線「潮見」駅徒歩18分