



平成31年

2月19日 (火)

おおよこ毎日体操

# 体力測定会

場所：大横保健福祉センター1階

お問い合わせは… 八王子市高齢者あんしん相談センター大横

(☎ 042-634-8666) まで

大横保健福祉センターでは、健康づくりのために月～金曜日（祝日を除く）の午前9：30～9:45に「おおよこ毎日体操」を開催しています。

2月19日（火）午前9:30-10:30には体操のほか、握力・長坐位体前屈などの体力測定会も行います。申し込みは不要です。皆様の参加をお待ちしています。

主催：

★八王子市  
大横保健福祉センター

★八王子市  
高齢者あんしん相談  
センター大横