



# 衣笠病院シロアムの会

日時：9月26日（金）11時～13時

場所：衣笠仲通り商店街ガレリア会館1階

「横須賀コロッケ」のとなり（詳しくは裏面に記載）

テーマ：「人生100年時代 健康寿命を延ばそう  
フレイル予防」

内 容：体力測定 **（1回10名・限定30名様）**

握力・30秒立ち座りテスト

タイムアップ&ゴーテスト

開眼片脚立位

自己診断チェック

動画視聴

講 師：衣笠病院 理学療法士・作業療法士

★**無料、ご予約不要（整理券配布あり）**  
（どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい）



社会福祉法人 日本医療伝道会  
総合病院 衣笠病院  
電話：046-852-1182

# 「人生100年時代 健康寿命を延ばそう

## フレイル予防」

体力測定 (1回10名・限定30名様)

握力・30秒立ち座りテスト

タイムアップ&ゴーテスト

開眼片脚立位

自己診断チェック

動画視聴

講師：衣笠病院 理学療法士・作業療法士

すべて **無料** です

(一部、整理券配布あり)

次回予告

1月30日 (金) 11-13

テーマ：未定

横須賀コロッケ  
のとなり

