

チョイソコ かかみがはら

お出かけイベント



はじめましょう！ みんなで楽しく 健康習慣！

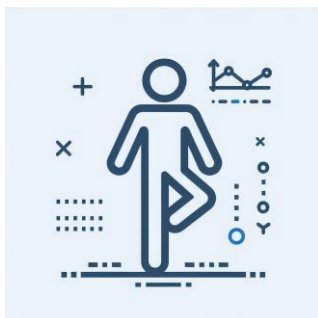
体力測定記録用紙付

裏面に体力測定の記録を付けるところがあります。
イベント毎にこのチラシを持参して年間記録を付けましょう！

4つの動きをキホンに**45分間**のスケジュール！

1

「握力」
「開眼片足立ち」
「長座体前屈」の3つ



体力測定

2

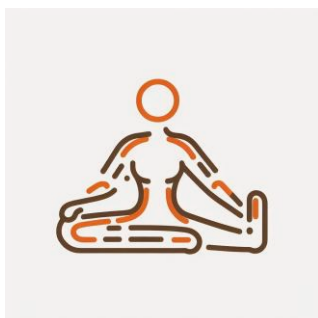
レッドコードとは、天井から
下げられた赤いロープを
使って行う運動療法



レッドコード

3

上肢、下肢、腰部
を1年間に分けて実施



ストレッチ

4

自重、タオルなど
自宅にあるものを使用、
座位で行えるトレーニング



筋トレ

第4回イベント開催日時

2025年 **12**月**8**日 月 14:30~15:15

体力測定記録

イベント毎にこのチラシを持参して年間記録を付けましょう！

イベント 開催日 ※予定日		→		→		→	12/8 (月)	→	2026年 3/9 (月)
握力	右 kg 左 kg	→	右 kg 左 kg	→	右 kg 左 kg	→	右 kg 左 kg	→	右 kg 左 kg
開眼 片脚立ち	右 秒 左 秒	→	右 秒 左 秒	→	右 秒 左 秒	→	右 秒 左 秒	→	右 秒 左 秒
長座体 前屈	cm	→	cm	→	cm	→	cm	→	cm

※開催日が変更になる場合があります。開催月のチラシまたはハガキをご確認ください。

場所

デイサービスCom. Do DANKE

各務原市鵜沼羽場町3丁目33番地1

一回につき

チョイソコ 停留所

409_DANKE
(暖家)

参加費

500円 (税込)

※チョイソコを利用する場合は別途費用がかかります。

定員

11名

持ち物

体力測定記録用紙付チラシ、
動きやすい服装、タオル、
飲み物、室内用運動靴

※体力測定記録用紙付チラシをお持ちでない方は当日お渡しします。

申込 方法

11月 25日(火)受付開始

コールセンターへお電話ください。

☎050-2030-4555 (平日 8:00-16:00)

※チョイソコの会員でない方は、受付時に氏名および電話番号をお伺いします。
ご提供いただいた個人情報は、イベント終了後速やかに削除いたします。

チョイソコイベントからのお知らせ

■ ご協力をお願い

イベントをキャンセルする場合は、お早めにコールセンターへご連絡ください。
多くの方にイベント参加の機会を提供するため、ご協力をお願いいたします。