

「筋活健康測定会」のご案内

きやま SGK では、毎月ウォーキングなどの健康づくりイベントを実施しています。来月以降もお楽しみに！

溝上薬局けやき台店により「筋活健康測定会」(ロコモチェック)を実施していただきます。その目的は基山町の高齢者の健康サポートです。以下の項目により健康度測定とアドバイスを致します。是非ご参加ください。

- ▽日時 9月19日(木) 午後2時30分～4時
- ▽場所 きやま SGK 交流センター2階(けやき台駅前)
- ▽健康測定 ・2ステップテスト ・椅子からの立ち上がり筋力テスト ・握力測定 ・ベジチェック
・ロコモ問診(筆記アンケート) ・開眼片足立ち
- ▽参加者 20人程度
- ▽参加費 無料
- ▽申込み 9月5日午後6時までに「溝上薬局けやき台店」(81-0250)まで(保険に加入のため必要)ただし飛び入り参加も可
- ▽その他 ・服装は軽運動ができる服装
・湯茶、タオルを携行
・お薬相談ブース開設予定

9月ウォーキングのご案内

残暑も若干衰えてきました。休憩と給水に努めながら上原田公園と JR 鹿児島本線上原田レンガアーチ橋梁を見学しながらのウォーキングを実施します。皆さまの参加をお待ちしています。

- ▽日時 9月28日(土) 午前9時30分～正午 予備日:10月5日(土) 同時刻
- ▽集合 午前9時20分までに「きやま SGK」前にお集まりください
- ▽コース きやま SGK 前—上原田公園—上原田レンガアーチ橋梁—三国峠—きやま SGK【4km】
- ▽参加費 100円
- ▽その他 ・湯茶、タオルなどの必需品及び若干の金銭を携行ください
・雨天などで延期するときは、前日の午後8時までに「きやま SGK」のホームページに掲載します。パソコンやスマートフォンの Google 等の検索欄に「きやま SGK」と入力し、「お知らせ」欄をご覧ください。

問 NPO 法人きやま SGK ☎ 50-8035



きやま SGK ホームページ

有料広告

YEASTATION
不動産
買取
無料査定
いたします!

戸建	マンション	土地
<p>両親と同居することになり自宅が不要になった</p>	<p>所有するマンションを早急に現金化したい</p>	<p>転勤・転職で引越しなければならぬ</p>

かなえちゃん
Yeastation Character

不動産の売却をご検討中の方、まずは無料査定してみませんか?
リフォームのご相談も承ります! 見積り無料!
お気軽にご連絡ください。

小郡市・鳥栖市・基山町専門

福岡県知事(5)第14639号

YEASTATION
イエステーション小郡店

☎ 0120-773-297

TEL. 0942-65-3297 <営業時間> AM10:00～PM6:30
フラックスコーポレーション株式会社
〒838-0144 福岡県小郡市祇園2丁目1-17
<定休日> 毎週水曜日・祝日・第一第三火曜日

https://www.ogori-flux.com

イエステーション小郡 検索