

第5回

参加無料
(要事前申込)

シニア トライアスロン

～ 3つの競技に参加して、楽しく健康チェック！～

シニアトライアスロンは、「体(体カテスト)」、「心(コミュニケーションゲーム)」、「頭(脳トレ)」の3つの競技に参加して、自分の健康について考えるイベントです。

2021年 **11月21日(日)** 9:30～12:30

場所 コミセンわじろ3階 体育館

対象 65歳以上の方

定員 75名

いっしょに
どうよ?

心

コミュニケーション
ゲーム

みんなで協力して
楽しもう!

若いもんには
負けんばい

1

体

体カテスト

体を使った
体カゲーム

A? B?
どっちかいな?

頭

脳トレ

脳を使った
簡単なゲーム

感染症対策を実施中

検温や手指の消毒、
マスクの着用などに
ご協力ください。

他にも!

- 健康測定【血管年齢、骨密度測定、★体組成計、★健康相談、血圧測定】(★整理券配布)
- 健康講座【認知症講座(10:15～/11:30～の2回)、口腔ケア講座(10:30～/11:45～の2回)】※15分程度

問合せ コミセンわじろ(福岡市東区和白丘1丁目22-27 福工大前駅ビル内)

TEL: 092-608-8480 FAX: 092-608-8485

申込方法など
詳細は裏面へ >>>

協力 福岡和白病院

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

第5回

シニア トライアスロン

参加者全員に
オリジナル
手ぬぐい
プレゼント

健康づくりと体力チェックを組み合わせた競技にチャレンジ!

健康づくりと体力チェックを組み合わせた3種類(体力テスト、コミュニケーションゲーム、脳トレ)にチャレンジしていただき、気になる自分の体力を知る機会にしてください!参加費は無料で事前予約になります。当日受付はありません。

参加者は、運動に適した服装と室内用シューズを必ずご持参ください。

実施概要

開催日：2021年11月21日(日)
時間：9:30~12:30
(受付 9:30~11:00 随時受付/所要時間 約15分)
料金：無料
対象：65歳以上(※男女問いません)
会場：コミセンわじろ 3階 体育館
定員：75名
※事前予約のみ。当日受付はありません。

お申し込み方法

用紙下部の必要事項をご記入の上、直接お持ちいただくか、電話またはメールにてお申込みください。

- ▶直接お持ちいただく方
📍福岡市東区和白丘1丁目22-27(※福工大前駅ビル内)
- ▶電話でお申込みの方
☎092-608-8480(コミセンわじろ)
- ▶メールでお申込みの方
✉uketsuke@wajiro.info

実施競技

① 体(体力テスト)...

- ▶握力・TUG・5m歩行・CS-30
今の自分の体力をチェックしよう!
- ▶反射神経テスト
ボードの光った箇所を何回押せるか!

5m歩行



② 心(コミュニケーションゲーム)...

- ▶好きなものは何でしょう!
お題に沿って相手の答えを連想するゲーム
- ▶順番に並べられるかなゲーム
話さずにお題に沿って順番に並ぼう

並べ替えゲーム



③ 頭(脳トレ)...

- ▶色読みテスト
文字の色を声に出して読んでみよう!
- ▶バラバラ文字当てゲーム
マスの中に入っている言葉を並べよう。

色読みテスト



※写真は昨年ようすです。

新型コロナウイルス
感染症拡大防止のため、
次のルールに
ご協力ください。

マスクをつけましょう



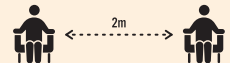
消毒をしましょう



手を洗いましょう



距離を保ちましょう



✂️キリトリ

※いただいた個人情報は、適切な管理のもとに「シニアトライアスロン」および「新型コロナウイルス感染症対策」のみで使用いたします。

ふりがな		電話番号		年齢		オ
氏名						
住所	〒					

和白地域交流センターコミセンわじろ 電話番号：092-608-8480

※福岡市の新型コロナウイルスの状況によっては、イベントを中止する場合がございます。予めご了承ください。