

# Toimintakyvyn mittauspäivä Toijalassa Monitoimihallilla to 29.9. klo 9.30-14.00

Akaan kotihoito, liikuntatoimi ja fysioterapia järjestävät ikääntyneille suunnatut toimintakyvyn mittaukset. Helppoilla testeillä mitataan:

- tasapaino, kävelynopeus (4 m) sekä jalkojen voima (5 krt tuolilta ylösnousu)
- puristusvoima sekä verenpaine
- lisäksi annetaan liikunta- ja fysioterapianeuvontaa (fysioterapeutti paikalla klo 12.00 alkaen)

Osallistuminen on ilmaista ja omalla vastuulla.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu ja maskisuositus.

Mittaukset voi suorittaa ilman jalkineita tai sisäkengillä. Mittaukset alkavat klo 9.30, mutta paikalle voi saapua liukuvasti klo 13.45 saakka. Tule mukaan ja kannusta / auta myös läheistäsi osallistumaan.

Mittauspäivä Viialan työväentalolla ke 5.10. klo 12.00-15.00 os. Rientotie 3.

Tervetuloa!



Katso lisää: [aka.fi](http://aka.fi)

