

自分の体力を知ろう！

”高齢者の体力測定会”

いつまでも「動く」
ためのからだづくり

参加費
無料

内容

1. 講演「ずっと健康でいるために —フレイルの予防と対策」

特別養護老人ホームときわ園

機能訓練指導員 石田琢哉 先生（作業療法士）



2. 体力測定

- (1) 握力測定
- (2) 10m歩行速度測定
- (3) 起立・着座、歩行、
方向転換テスト

対象

市内在住 **75歳以上の方**

日時

令和5年 **3月9日（木）**

午後1時30分～午後4時（受付午後1時～）

場所

総合保健福祉センター3階 大会議室

裏面に続きます

**持ち物
服装等**

**動きやすい服装、運動靴、マスク
水筒、老眼鏡など**

**問い合わせ
・申込**

3/1日（水）より受付開始

市役所国保年金課

**電話 043-443-1139 にて申し込み
ください（先着20名）**

参加者には記念品の贈呈を予定しています。



※新型コロナウイルス感染症拡大や降雪等の影響により
中止となる場合があります。