

測ってわかる、今の自分

体力測定会

激しい運動なし！楽しく体力を計測できます。
自分の体力を知って**フレイル予防**のきっかけにしてみませんか？

フレイルとは…身体や心の機能低下で、要介護状態に陥る危険性が高い状態のこと

【日時】7月7日(火) 午前10時～11時半(15分前から受付)

※体調確認や血圧測定等で開始時間が前後する場合があります。

【会場】南部地域センター2階 講習室 1・2

【対象】市内在住の65歳以上の方

※要介護認定1～5を受けている方・

医師から運動制限の指示のある方はご遠慮ください。

【定員】20名(事前申込制・先着順)

定員になり次第受付終了いたします。

【申込】6月17日(水) 午前9時から下記に電話

または申込フォームより申込

【持ち物】運動靴・飲み物・タオル・動きやすい服装

※ご来場は徒歩か自転車のみ(車での来場不可)

参加費無料

「るるめナビ」のポイントが
付与されます



握力測定



【申込フォーム】

申し込み・問い合わせ

東久留米市 保険年金課 高齢者医療係

電話:042-470-7846

計測種目

| | 種 目 |
|---|-------------------|
| 1 | 握力測定 |
| 2 | 口腔機能チェック |
| 3 | 開眼片足立ち |
| 4 | 椅子立ち上がりテスト |
| 5 | Timed Up & Go テスト |

全身の筋力の
状態を測定



口腔機能チェックは
噛む力・飲みこむ力が
わかります

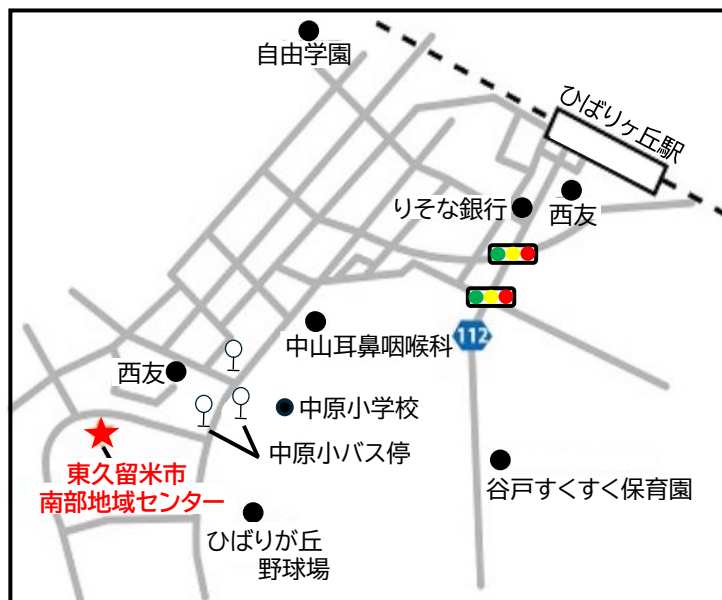


◎健康状態チェック表・血圧測定の実施も予定しています

「健康状態チェック表」とは、日常生活に必要な機能が低下していないか調べるアンケートです。高齢者の健康状態を総合的に把握するために行います。



会 場



◎南部地域センター

東京都東久留米市ひばりが丘団地 185 号

<アクセス>

- (1)西武池袋線ひばりが丘駅より
田無行き、武蔵境行き(イオンモール経由
又は団地経由)、三鷹行き(東伏見神社経由)
中原小学校下車 徒歩 3分
- (2)西武新宿線田無駅より ひばりが丘駅行き
(イオンモール経由、又は団地経由)
中原小学校下車 徒歩 3分

その他の会場・日程のご案内

11月18日(水) 西部地域センター

定員20名(事前申込制・先着順)、同種目での開催を予定しています。

※初回参加の方を優先します。