

体力に自信がない方も、ある方も！
雪降り前に、健康づくりの第一歩！

男性限定

参加者募集中！

体力測定会

シニアの男性を対象とした体力測定を開催します。
多くのご参加をお待ちしています。

いい 筋(金)肉の日

令和6年11月29日(金)
10:00~12:00



場所

北栄会館 1階

東区北25条東7丁目3-18

内容

- ・ 体力測定 ※詳しくは裏面をご覧ください
- ・ リハビリ専門職による評価
- ・ 筋力アップ体操のご紹介

対象

概ね65歳以上の男性

参加費

無 料 下記までお申し込み下さい

【お問い合わせ】 札幌市一般介護予防事業

介護予防センター北栄 ☎751-1294

(平日8:45~17:15)



介護予防センター北栄についてはこちら

男性限定 体力測定会 プログラム



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」

【持ち物】

- ◎動きやすい服装でご参加ください。(上靴は不要です)
- ◎水分補給用の飲み物とフェイスタオルをご持参下さい。

<p style="text-align: center;">体力測定</p> <p>(当日のお身体の状態に合わせて項目を中止する場合がございます)</p>	<p>【測定項目】</p> <p>①握力測定 (全身の筋力の指標)</p> <p>②タイムアップ&ゴー (複合動作能力)</p> <p>③5m歩行(歩行能力)</p> <p>④開眼片足立ち (バランス能力)</p> <p>⑤質問紙調査 (生活状況の把握)</p> <p>⑥体組成計 (ペースメーカーが入っている方は測定できません)</p>
<p style="text-align: center;">測定評価</p>	<p>リハビリ専門職による測定結果の振り返り</p>
<p style="text-align: center;">筋力アップ体操</p>	<p>測定結果をもとに、自宅で出来る体操を行います</p>

※内容は変更となる場合があります