

新型コロナウイルス感染防止のため
開催を中止とさせていただきます。

— 元気なからだをつくる「体力測定・介護予防健診」 —

“地域で取り組むフレイル予防 体力測定会”

入場無料

自分でやってみよう！介護予防健診ご参加下さい

加齢による諸機能の低下を十分に認識し、地域で暮らし続ける必要な健康を保ちましょう。

その1

あなたの握力は、男性で29kg以上
女性で19kg以上ですか

その2

目を開いて片足で立つことができる時間は、
男性で20秒以上
女性で10秒以上ですか

その3

5mを普通に歩く時、
男性で4・4秒未満
女性で5・0秒未満ですか

ご参加ください



実施日時：2月28日 金曜日

午後1時30分～午後3時

実施場所：福祉センター 視聴覚室

対象者：全会員対象

主催：国分寺市シルバー人材センター

協力：国分寺市高齢福祉課・介護予防推進員

地域包括支援センター

