

測定会のご案内

当日は、スマホ相談コーナーも設置します。
併せて、ご利用ください！

生涯現役の実践 ～明るく元気な100歳へ～

元気なシルバー会員を増やし、シニアが憧れるシルバー会員像を目指します。
生活機能を測定して今の状態を知り、自分に合った生活スタイルを見つけましょう。
令和4年度は広報紙配布就業者を中心に91人が参加、令和5年度は2回目の測定者も含めた各種委員と希望者を中心に157人の参加がありました。
参加者の声の一例として「改めて自分の体力を知るきっかけができて良かった」等の感想をいただいています。
自分の体力を知り、日ごろの生活にお役立てください。

この事業は、市の転倒骨折予防プロジェクトに基づき、当センターの安心安全就労アドバイザー陣内裕成先生（日本医科大学衛生学公衆衛生学准教授）の監修のもと、えるワークさんむの皆さんの健康促進を目的として実施しています。
骨の強さ・体脂肪率・耳の聞こえ方・握力や脚力・視力・歩き方や姿勢等の項目につき、測定を行います。

1 測定会の開催

日時：令和6年9月17日（火）から20日（金）

受付 午前9時30分から午後3時まで

※15分毎の受付で、各回4人ごとで実施予定

会場：松尾IT保健福祉センター 多目的室（松尾町五反田3012番地）

2 対象者：えるワークさんむ会員（山武市シルバー人材センター会員）

3 実施方法

① 希望者は、ご希望日のお申し込みをお願いします。締切：8月28日（水）

※注：参加人数等により、日程の調整変更をお願いする場合があります。

② 参加申込者に、9月4日～6日の間に測定日時のご連絡をします。

③ 当日は、動きやすい服装と履きなれた靴で、飲み物持参で参加してください。

④ 測定時間は約1時間です。

内容については、裏面の「生活機能の測定」をご参照ください。

⑤ 最後に測定結果をお返しし、職員による個別就業相談等を行います。

【担当】津久井、関谷、手塚
えるワークさんむ ☎ 0479-86-6616