

## 町内回覧



# 「ピンション元気体操！ と体力測定に参加しませんか」

あらまきまち介護予防サポーター会が前橋市、長寿包括介護  
予防係のご協力を頂き町内60歳以上の方の健康調査と体力測定を  
実施することになりました、いつまでも若く健康でいられるよう  
に自分に合った健康づくりをしてはいかがでしょうか・・・

日時：平成30年6月29日（金）

時間：午前10：00～11：00

場所：荒牧町公民館 多目的ホール

費用：無料

申し込み：不要当日時間までに来場して下さい



講師 橋爪国隆 様（介護老人保健施設 創春館）

「担当リハビリテーション専門職」

高橋美帆 様（訪問看護ステーションさくら北前橋）

### 体力測定（4種目）

・片脚立ち：安定した歩行や動作のためのバランス能力を測定します。

・握力：全身の筋力の代表値です。

・TUG（タイムドアップアンドゴーテスト）

椅子から立ち上がり、3m先の印まで歩いて戻る種目です。歩く速さ、  
方向転換、椅子からの立ち座りを総合的に測定します。

・座位ステッピング

座ったまま足を開いたり閉じたりする種目です。すばやさを測定します。

主催：あらまきまち介護予防サポーター

・問い合わせ先 柄澤利夫 Tel.233-9629 富澤聖司090-1238-8159

協力：前橋市長寿包括ケア課介護予防係 Tel.027-898-6133