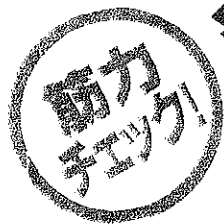


転倒予防!

# 歩く力測定会 開催します



寝たきりや要介護状態になる原因の多くが転倒による骨折です。

元気なうちから積極的に活動して体力づくりに取り組みましょう。

この測定会は、転倒しないで、しっかりとあるくために必要な筋力、バランス力など、歩行能力の測定を行います。また、自宅で簡単にできる体操や転倒予防のヒントが学べます。測定結果を今後の日々の生活や運動習慣につなげて健康づくりに役立てましょう。

日時:平成26年9月17日(水)14時~16時(受付13時30分~13時50分)

場所:町田市鶴川市民センター 2階ホール 参加費:無料

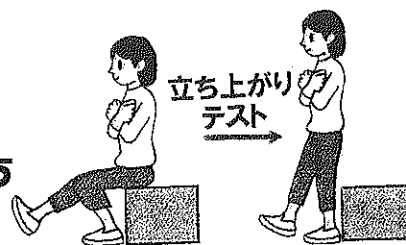
対象者:65歳以上の町田市民の方で運動に支障のない方

定員:30名(申し込み順)

申し込み方法:電話で、下記支援センターへお申し込みください。

申し込み受付:8月1日(金)から

内容:身長・体重・BMI(肥満指数)・握力・開眼片足立ち  
立ち上がりテスト(脚力)・2ステップテスト(歩幅)



※測定の前後に軽体操を行います。 ※動きやすい服装、靴でお越しください。

持ち物:飲み物・介護予防手帳(お持ちでない方は、会場にてお渡しします)

問い合わせ・申し込み先:町田市鶴川第1高齢者支援センター

電話:042-736-6927 担当:藤田・佐藤・馬場

