

第2回

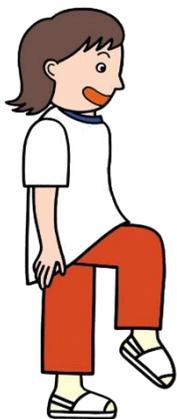
体力テストのご案内

参加費無料

体力テストを行うと、結果が数値で分かるため、現在の自分自身の体力を把握することができ、今後の活動へのやる気にも繋がります！

また、定期的に体力チェックを行うことで、変化に早く気づくことや回復のきっかけづくりにもなります。

☆☆☆ぜひ参加して、自分の体の状態を把握しましょう☆☆☆



◎体力テストの項目

「握力」と「開眼片足立ち」を実施します。

- ・握力：全身の筋肉量の指標
- ・開眼片足立ち：バランス能力の指標



- 対象者 すっきりしゃっきり健康体操教室に参加される方
(市内在住の概ね65歳以上で、立って1時間体操ができる方)
- 日 程 **裏面に掲載しています。**
- 参加方法 参加費無料、事前申込は不要です。直接会場にお越し下さい。
- 内 容 体力測定を行い、今の体の状態を知ろう！
※テスト終了後は健康体操を行います。
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、室内用の上履き（桜井福祉センター、総合福祉センター）
- お願い** 定員を越えた場合は、会場の中学校区内の方を優先とし、抽選とさせていただきます。抽選に外れた場合、参加をお断りする場合があります。

第2回 体力テストの日程表

1 開催日(いずれの会場も実施する内容は同じです)

会場	日程	受付時間	開催時間	対象	定員数
明祥福祉センター (和泉町)	12/17 (火)	(1部)A9:10~9:30 (2部)A10:15~10:45	A9:30~10:30 A10:45~11:45	概ね65歳以上	各30名
桜井福祉センター (桜井町)	12/17 (火)	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:45~P3:15	P2:00~2:45 P3:15~4:00	75歳以上 概ね65歳~74歳	各25名
西部福祉センター (福釜町)	12/18 (水)	1階 A9:10~9:30 A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	概ね65歳~74歳	15名
		2階 A9:10~9:30 A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	75歳以上	25名
北部福祉センター (東栄町)	12/18 (水)	(1部)P1:30~2:00 (2部)P2:30~3:00	P2:00~2:45 P3:00~3:45	75歳以上 概ね65歳~74歳	各25名
中部福祉センター (新田町)	12/19 (木)	A9:30~10:00	A10:00~11:00	概ね65歳以上	25名
作野福祉センター (篠目町)	12/19 (木)	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:45~P3:15	P2:00~2:45 P3:15~4:00	75歳以上 概ね65歳~74歳	各25名
安祥福祉センター (安城町)	12/20 (金)	(1部)A9:20~9:45 (2部)A10:20~10:45	A9:45~10:30 A10:45~11:30	概ね65歳以上	各30名
総合福祉センター (赤松町)	12/20 (金)	P1:30~2:00	P2:00~3:00	概ね65歳以上	50名

※開催時間はすっきり・しゃっきり健康教室の時間です。受付時間内にお越しください。

2 当日のスケジュール

- (1) 受付時 握力測定を実施
- (2) 体操開始前 開眼片足立ちを実施

6月にも参加した人は、結果を見比べてみましょう!



~~初心者の方 大歓迎~~ 皆さまのご参加をお待ちしています。

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(77-7896)