

9月14日(水)
15日(木)
16日(金)

令和4年度

いきいき体力測定会

コロナに負けない！ココロもカラダも元気に！

参加無料！
バス送迎も
あります
(予約制)

コロナウイルス感染症が流行して3年…
この期間でご自身の体力に変化はあるか
チェックしてみませんか？

場 所 総合体育館・サブアリーナ
受 付 午前の部 9時30分～10時 (定員24名)
午後①部 12時30分～13時 (定員24名)
午後②部 14時～14時30分(定員24名)
参加申し込み・送迎バス利用希望者は電話予約を！
※送迎バスには乗車定員があります。
【予約申込み締切り】 9月12日(月)まで

測定会の内容

- 手の力
- 足の力
- バランス
- 10m歩行
- 30秒立ち座り
- 脳の健康チェック

音声案内に従って画面をタッチする
簡単な検査(所要時間10分程度)



■午前の部(バス送迎あり:定員24名)

日程	対象	①バス出発時間	②バス出発時間
9月14日(水)	文京・豊里地区	文京生活館前 9時40分	豊里ふるさと会館前 9時50分
9月15日(木)	幌岡・若木地区	幌岡交流センター前 9時35分	若木生活館前 9時45分
9月16日(金)	茂尻・平岸地区	平岸コミセン前 9時30分	東公民館前 9時45分

■午後の部(バス送迎なし:定員48名)

日程	対象
9月14日(水)	全地区
9月15日(木)	「まる元」参加者のみ
9月16日(金)	全地区

- ※年齢制限なし！60歳以上の方大歓迎です！
- ※体力測定は所要時間は90分程度です。
- ※動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物をご持参ください。
- ※安全に体力測定を受けていただくため、ご自宅での血圧測定・体温測定をお願いしています。保健師などスタッフが会場に対応しておりますので、当日の血圧や体調の心配、不調などありましたらお声がけください。
- ※体力測定会での結果は後日、返送します。
- ※結果説明会も開催予定です。



当日は、マスク着用、手指消毒などにご協力ください。また、風邪症状や発熱がある場合は来場をお控えください。

申込み 地域包括支援センター ☎32-0661

【協働企画】

北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、赤平市



9月は「世界アルツハイマー月間」です 9月21日「世界アルツハイマーデー」

認知症の普及啓発のシンボルカラーはオレンジ色です。温かさを感じさせるオレンジ色は、「手助けします」という意味をもつとも言われています。

赤平市は、「認知症になりにくいまちづくり宣言」を提唱し、高齢者が心身ともに元気で、自立した生活が送れるように応援し、認知症を発症した後も、安心して生活できるまちづくりを目指しています。

今年は、交流センターみらいに、オレンジ色の風船の飾りつけをして認知症の正しい理解などについて普及啓発を行ないます。

もの忘れ・認知症に関する相談
地域包括支援センター ☎32-0661



オレンジ色の風船が目印です！

「まちなか公民館講座」

手話であいさつをしてみませんか

日時 9月27日(火)18時30分から(1時間程度)
場所 市コミセン別館(商工会議所となり)
講師 高橋 紀子さん ほか1名
参加費 無料
申込み 9月20日(火)まで(定員15名)
コミセン別館(13時~20時)
NPO法人赤平市民活動支援センター
☎74-5601



両手人差し指を立てて、
顔の両脇で交互に前後させる



第62回

「遊ぶ」

手話モデル 伊藤 朱美 さん
(赤平手話の会)