

# こんにちは 地域包括支援センターです！

自分のからだを見直すチャンス！！



## いきいき体力測定会

参加無料！

日時：8月20日(水)、21日(木)、22日(金) 10:00～15:00

会場：交流センターみらい 2階

\*年齢制限はありませんが、60歳以上の方大歓迎！

\*体力測定の所要時間は1時間～1時間半程度です。

### どんなことをするの？

買い物袋を両手に持てますか？

#### 測定項目。\*。

- 血圧・身体測定
- 握力
- からだのバランス
- 柔軟性
- 移動能力
- 歩く速さ



体をのばして物を取れますか？

立ってくつ下をはけますか？

\*。

みなさんが安心して体力測定を受けられるように  
はじまる前に必ず  
「血圧測定」を行ないます。

スタッフはじめ保健師・看護師が会場にいますので、  
体調が悪くなったり、心配な事があれば声をかけて下さい。\*。

### 同時開催！！

今年もやります！「食生活改善展」

入場無料

日時 8月21日(木)、22日(金)

10:00～15:00

場所 交流センターみらい 3階 研修室4

主催 赤平市食生活改善推進協議会

体力測定会にお越しの際はぜひお寄り下さい。  
22日(金)のみご希望の方に骨密度測定(無料)を実施します。

問合せ先：地域包括支援センター ☎32-0661

協働企画：北翔大学、コープさっぽろ、  
NPOソーシャルビジネス推進センター  
赤平市

## はつらつ塾「かえで」参加者募集！

いつまでも住み慣れた場所で自分らしく暮らすために、「からだ」と「あたま」の体操を中心とした、運動教室が始まります。

(内容) ①柔軟体操や筋力トレーニング、軽運動  
②認知症予防のための「頭の体操」  
③栄養改善や口腔機能を高めるための講話

(日程) 8月29日(金)から12月8日(月) 9時～12時まで  
毎週2回(月・金) 全26回

(会場) 赤平市ふれあいホール1階  
自宅から会場まで送迎あり！！

(参加費) 1回200円(保険料など)

(対象) 65歳以上で、足腰が弱ってきた方や家に閉じこもりがちの方が対象です。

※参加前に、簡単な聞き取り調査を行います。

※現在、介護認定を受けている方は参加できません。

※内科系や骨・関節系の病気のある方は、運動して良いかを事前に主治医へご相談ください。



みんなで体を動かそう！



(申込み・問合せ先) 地域包括支援センター ☎ 32 - 0661