

令和7年度上半期「長寿の学び場」 (参加費無料。体力測定のみ要予約)

健康に関する知識を学びませんか？正しい知識を得て、健康寿命を延ばしましょう！

【とき】毎月第3水曜日午後2時～3時

【対象】市内在住でおおむね65歳以上の人

とき	内容	ところ
4月16日(水)	変形性関節症への対応	豊明市商工会館1階
5月	休み	
6月18日(水)	加齢や病気を抱え地域で生活し続けるコツ	豊明市商工会館1階
★7月16日(水)	認知症初期の対応と自分で対策できること	豊明市商工会館1階
8月20日(水)	自宅介護のコツ	豊明市商工会館1階
★9月17日(水)	自宅でできる感染対策	豊明市商工会館1階

体力測定しませんか？ 3月7日(金)午前9時予約開始

奇数月（★印の日）は長寿の学び場開始前午後1時30分から体力測定を実施しています。7月・9月のうち1人1回のみ予約できます。希望される方は事前に電話または直接窓口にてご予約ください。（詳細は裏面）

体力測定って何するの？

◆体組成計

両腕・両脚・体幹、それぞれの筋肉量と脂肪量が測れます。

もしかすると右と左で差があるかも・・・？

【注意事項】

- ・測定中に微弱な電流が体内に流れるため、心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている人は測定できません。
- ・靴下を脱いで測定します。

◆握力

物を握る最大の力がわかります。

ペットボトルのふた、開けにくくなっていませんか？

◆開眼片足

バランス能力を測ります。

転びそうになった時、足の指で踏ん張れますか？

◆5 m歩行速度

歩くスピードや歩幅をもとに、足腰の強さを測ります。

青信号を時間内に渡れますか？

◆TUG（タイムアップ&ゴー）

動作のすばやさを測ります。

手を使わずに足の力だけで立ち上がれますか？速さはどうですか？