

令和 7 年度下半期「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
10 月 15 日(水)	お薬と上手につきあおう	豊明市商工会館 1 階
★11 月 19 日(水)	おひとり様への備え (紫雲殿豊明斎場様)	豊明市商工会館 1 階
12 月 17 日(水)	尾三消防による災害の備え	豊明市商工会館 1 階
★1 月 21 日(水)	リハの先生の転ばないための体操	豊明市商工会館 1 階
2 月 18 日(水)	愛知警察署による最新防犯情報	豊明市商工会館 1 階
★3 月 18 日(水)	豊明市のひとり歩き対策について	豊明市商工会館 1 階

体力測定しませんか？ 10 月 6 日(月)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。11 月・1 月・3 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（先着 10 名。詳細は裏面）。

共催：藤田医科大学地域包括ケア中核センター

お問い合わせ：長寿課 0562-92-1261

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ないですか？

◆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？