

洛西支所

介護予防★体力測定会

いまご自身の体力が、いったいどのくらい維持できているかご存じですか？
運動に慣れていない方や長く体力測定をしていない方、機会がなかった方など
ぜひご参加ください。かんたんな体力測定で、結果もその日にわかります。
ご自身のこれからの健康づくりのための、目安になりますよ！



● 場 所 区役所 洛西支所 2階 会議室

● 日 時 2019 年 10 月 30 日 (水)
午後 2:00 ~ 3:15

★午後 1:45 までは入室できません。

● 対 象 65 歳以上で医師等からの運動制限のない方

● 内 容 ① 開眼片足立ち (最長 60 秒)
② 握力
③ 5メートル普通歩行
④ タイムアップアンドゴー ※椅子からの立ち上がり→歩行→着座まで
(以上 4 種類)

*はじめに、みんなで準備運動をしてから実施します。

*測定は 1 時間以内におわります。記録用紙を受け取った方から終了です。

● その他 **参加費無料**

動きやすい服装でお越しください。

水分補給用の水またはお茶などをお持ちください。

その日のご体調に合わせて、無理のないようにご参加下さい。

● 問合せ 京都市西京区地域介護予防推進センター

電 話 : 075-392-7874