

あたまもからだもまるっとお元気診断

体力年齢を測定してみませんか？

★ 事前予約制です!! 予約申込締切は 9月18日(水)まで定員になり次第申込受付が終了となります。

- ✓ 65歳以上の平取町民が対象です。
- ✓ 体力測定の所要時間は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。
- ✓ 保健師などスタッフが会場に対応していますので、当日の血压や体調の心配、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。

体力測定会の内容

- 握力 (手の力) ● 足趾力 (足の力) ● 開眼片足立ち (バランス)
 - 10m歩行 ● 30秒立ち座り ● 長座体前屈 ● 脳の健康チェック (※)
- ※ 音声案内に従い、画面を指でタッチして質問に答える簡単な検査、所要時間は10分程度。

【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、平取町

日程	場所	時間	定員
9月27日(金)	平取町民体育館	10時00分～11時30分 (受付 9時30分～)	30名
		13時00分～14時30分 (受付 12時30分～)	30名
		14時30分～16時00分 (受付 14時00分～)	30名
9月28日(土)	貫気別生活館	10時～11時30分 (受付 9時30分～)	20名
	振内町民センター	13時30分～15時00分 (受付 13時00分～) 15時00分～16時30分 (受付 14時30分～)	20名 20名

お申込み・お問合せ

保健福祉課保健推進係
☎ 01457-4-6112

受付時間
平日 8:30～17:15