

体力測定会開催

～自分のため、家族のために体力測定をし、自分に合った運動を日頃からして、認知予防・介護の必要のない身体づくりをしましょう～

開催日時

7月23日（火） 10時から11時30分

◆ ◆ メニュー ◆ ◆

①立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。下肢筋力は弱まると、移動機能が低下します。

②2ステップテスト

このテストでは歩幅を測定します。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

③25個の質問

このテストでは、身体の状態、生活状況からロコモ度を測定します。

※ロコモ度とは…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態を診断します。

開催場所：新杉田公園 レストハウス内

対象：60歳以上の方 定員：20名

参加費用：100円

受付：7月10日より開始

お電話(045-776-3313)

もしくは新杉田公園受付窓口までお越し下さい。



お問い合わせ：新杉田公園

横浜市磯子区杉田5-32 ☎045-776-3313

共催：新杉田地域ケアプラザ