

今日から始める！介護予防

R 7 年度



測定無料！
事前申込必要

お元氣度測定会



体組成測定・
運動機能測定で
あなたのお元氣度を
「見える化」！

お申込み
お問合せ



四国中央市
地域包括支援センター

28-6147



こちらからも
申込できます

参加者募集

裏面もご覧ください

9/11 (木) :

ユーホール

10/17 (金) :

市民交流棟

11/11 (火) :

川之江ふれあい

交流センター

① 13:30~14:00

② 14:00~14:30

③ 14:30~15:00

(①~③定員各10名程度)

■対象：市内在住の
65歳以上の方

■体組成・運動機能測定
(測定時間 3分程度)

椅子から「立ち上がって、座る」
の2ステップで脚の筋力を
「パワー・スピード・バランス」
で分析・評価します。

筋肉の量だけでなく、
筋肉の「質」も評価できます。