

あなたの体力は？記憶力は？

問診と体力測定、タッチパネルゲームで今の状態がわかる！

からだと脳の健康度チェック

ご案内

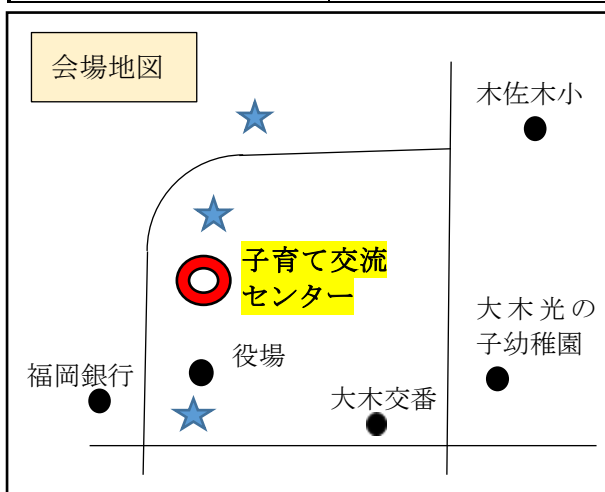
町では、65歳以上の人を対象に、いつまでもいきいきとした生活を送ることを目的として、介護予防活動の一環として「からだと脳の健康度チェック」を実施しています。

健康度チェックでは、簡単な体力測定や全身の筋力バランス等が一目でわかる InBody 測定を行います。また、タッチパネルゲームを通して記憶力チェックを行います。

自分の体を知り、老化のサインを早期に発見することで、生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送っていくためのヒントが見つかります。

体力維持に必要な運動や脳トレ等も紹介しますので、ぜひ、事前ご予約の上、ご参加ください。

令和8年度日程	時間	場所	【対象者】 65歳以上の町民 【参加費】 無料 【定員】 各月 15名 (要予約・先着順) ※おひとり様、年1回のみ 【内容】 ・問診 ・InBody 測定 ・簡単な体力測定 ・記憶力チェック ・結果説明 ・講話 (運動・脳トレ紹介)
6月17日 (水)	9時30分～ 11時30分 【受付時間】 9時から 9時30分	町子育て交流 センター (役場北側)	
11月20日 (金)			
3月18日 (木)			



チラシの裏面も
ご覧ください。



【予約・問合せ先】

大木町地域包括支援センター
(大木町役場福祉課内)

(電話) 0944-33-0657

★ 駐車場 (子育て交流センター前駐車場以外にも、役場北側職員駐車場、役場前駐車場をご利用いただけます)

「からだと脳健康度チェック」の流れ

① 受付：9時00分～9時30分

・問診の記入

※生活の状況や身体の状態、記憶力に不安がないか、気分の落ち込みがないかといったことを、問診票でお答えいただきます。

※本年度、65歳、70歳、75歳になる方は、介護保険証や医療保険証交付案内と同時に、「からだと脳健康度チェック」の案内状と問診用紙を同封しています。ご記入の上、ご持参ください。

② 体力測定、記憶力チェック：到着順～10時30分頃

- ・到着順に、InBody測定、握力測定、座位体前屈測定を実施。
- ・参加者全員揃われたら、整理体操を実施（基本的に椅子に座って行います）。
- ・立ち上がりテスト、2ステップテスト、開眼片足立ち、TUGの実施。
- ・記憶力チェック（タッチパネルゲーム）。

【体力測定風景】



【記憶力チェック】



③ 講話、結果説明、町の教室紹介、アンケート記入：10時30分頃～11時30分頃



げんき！ながいき！いきいき！おおき！
あなたの健康づくりにお役立てください。

【持ってくるもの】

飲み物、めがね（必要な方のみ）

※運動をしますので、動きやすい服装と靴（土足可）でお越しください。

また、InBody測定するときは、裸足で行います。

【注意事項】

37.5℃以上の発熱や、のどの痛み等体調不良がある方は、参加をお控えください。