



# 自主開館イベント 体力測定会

## 6月9日(火)



「体力測定会」を開催します！！（各部5人）

### アセスメント（介護予防評価）とは

運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知・抑うつなど介護予防に関する多岐にわたる評価を行うことにより、適切な介護予防プログラムが実施されているか効果を判定するものです。

### アセスメント（介護予防評価）の実施内容

- ①形態測定（身長・体重・BMI）
- ②基本チェックリスト（厚生労働省基準）
- ③体力測定（握力・開眼片足立ち・5m歩行・Timed Up & Go）

### アセスメント（介護予防評価）の結果は

6か月ごとの効果判定により、フレイル等を早期に発見するなど要介護予防に、また適切な運動プログラムの提供に生かされます。

【場所】 第2・3集会室

【費用】 無料

【対象】 50歳以上

【申込】 窓口、電子申請にて抽選

【締切】 5/15（金）まで

### ご希望のお時間を選び

窓口、電子申請にてご応募ください。

【1部】 10:00～10:30

【2部】 10:45～11:15

【3部】 11:30～12:00

【4部】 13:30～14:00

【5部】 14:15～14:45

【6部】 15:00～15:30

【7部】 15:45～16:15

### お申し込み・お問い合わせ

電子申請はこちらから

緑生涯学習センター 名古屋市緑区鳴海町字本町54

指定管理者 シンコーグループ ☎ 052-621-9121

