



# 藻岩下健康教室



## 体力測定会を実施します

### 【測定項目】

- ①握力
- ②5回椅子立ち座り
- ③5m歩行速度
- ④タイムアップ&ゴー
- ⑤片脚立ち
- ⑥発語検査
- ⑦身長&体重測定

体力測定では、自分の心身状況や課題がわかります。測定結果は、ひとりひとりにシートにしてお渡しします。

もし、心身の課題改善を希望される場合は、必要な**専門職からアドバイス**を受けることもできますよ！

と き：**令和7年3月19日(水)**  
**13:30~15:00**

場 所：藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)

私たちがサポートします！

- ☆65歳以上であれば誰でも参加OK。
- ☆事前申し込み不要。無料です。
- ☆動きやすい服装で、上履きは不要です。
- ☆水分補給用の飲み物をご持参ください。



千葉 作業療法士



高田 保健師

札幌市南区介護予防センターまこまない 真駒内幸町2丁目1-5-701

【お問合せは】 ☎581-1294 担当：千葉・高田