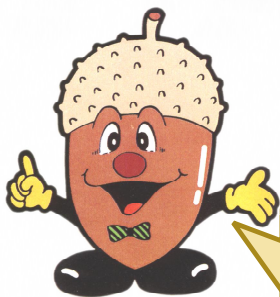


からだとあたまの元気度チェック！

さらべつ

# お元気度測定会



最近の体調はいかがでしょう。  
転びそうになったり、もの忘れが気になったりしていませんか？  
まずは、自分の体力や筋力、脳の健康状態を知ることが大切です。  
お元気度測定会で身体と脳の元気度をチェックしましょう！

2026年

7月30日(木)・7月31日(金)

☆各日下記の時間帯にて計4回開催します

①9:00

②10:30

③13:30

④15:00

【各回定員】15名(完全入替制)

【所要時間】約90分程度

対象者

概ね65歳以上の更別村民

参加料

200円

場所

老人保健福祉センター

持ち物等

運動しやすい服装  
飲み物

測定内容

- ①健康チェック(血圧、脈拍など)
- ②形態測定(身長・体重)
- ③体力測定(握力、歩行速度など)
- ④認知機能テスト  
(映像を見ながらの簡単なクイズ形式)



申込方法

希望の日時・時間帯をご確認の上、  
事前にお電話または役場保健福祉課窓口にてお申込み下さい

【お問合せ】

更別村保健福祉課保健推進係(福祉の里総合センター内) ☎ 53-3000

多くのご参加をお待ちしております！！