

介護予防等連携事業（元気度&つながりチェックチャレンジ～誰でもできる介護予防健診～）  
アール医療専門職大学 いきいき運動教室と体力測定 第1回目 R5.12.9（土）

<実施状況>

- 参加者数 約50名
- いきいき運動教室：シルバーリハビリ体操
- 体力測定：インボディー（手や足などの部位で筋肉量や栄養状態を測定）、握力測定、座位前屈、下肢筋力測定、移動能力測定（TUG）等
- 介護予防等連携事業として、土浦市高齢福祉課からのぼり旗の貸与、資料の提供（提供資料：元気度&つながりチェック表（様式第3号）、元気度&つながりチェック表に対応したパンフレット、高齢者のくらしを支援する相談窓口のチラシ、シルバーリハビリ体操リーフレット・教室一覧等）  
アール医療専門職大学から参加者に資料を配布し、介護予防の取組のきっかけとなるよう案内
- 元気度&つながりチェック表の記載から相談希望があり、市からの電話支援に繋がった方 4名

<当日の様子>

会場



いきいき運動教室（シルバーリハビリ体操）



体力測定

