

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 R6.12.21・R7.1.18・R7.2.8（土）

＜実施状況＞

- ・参加者数 106名
- ・いきいき運動教室：シルバーリハビリ体操
- ・体力測定項目：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、資料を提供（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 2名

＜当日の様子＞

会場



シルバーリハビリ体操



体力測定

