

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～

握力



片足立ち



個別相談



令和7年10月4日(土)

参加費無料
予約不要！
誰でも参加

9:30 ▶ 15:00 (随時受付)

会場 霞ヶ浦文化体育会館 (水郷体育館)
(第20回 土浦市環境展・消費生活展 2025)

元気アップ！
り いばらき
ポイント対象

- ✓ [元気度&つながりチェック]
アンケートに回答することで、フレイル等の健康状態をチェックします。
- ✓ [体力測定]
血圧測定、握力測定、片足立ち測定を行います。
- ✓ [結果返却・アドバイス]
体力測定等の結果を確認し、今後の生活につながるアドバイスを行います。

※体育館内は土足厳禁となります。上履きをご持参ください。

お問合せ

土浦市役所 高齢福祉課



029-826-1111 内線2500