

土浦市介護予防等連携事業

アール医療専門職大学「シルバーリハビリ体操と体力測定」

令和7年 12月13日(土)・令和8年 1月24日(土)・2月14日(土)



令和7年12月から令和8年2月にかけて、アール医療専門職大学と連携して、介護予防イベント「シルバーリハビリ体操と体力測定」を開催しました！

当日の様子をご紹介します！



イベントの概要

- **日程** 令和7年12月13日(土)
令和8年 1月24日(土)
2月14日(土)
- **時間** 10時～11時40分
- **会場** アール医療専門職大学 5号館(体育館)

令和5年度より、アール医療専門職大学と土浦市が連携して実施している介護予防イベントです。

教員の先生方の指導の下、学生さん達が体力測定を行い、シルバーリハビリ体操指導士が運動指導を行います。

※アール医療専門職大学は土浦市と包括連携協定を締結しています

アール医療専門職大学
シルバーリハビリ体操と体力測定

参加者募集!

令和7年度
第1回12月13日(土)
第2回1月24日(土)
第3回2月14日(土)

Inbody

時間 10:00～11:40

会場 アール医療専門職大学 5号館(体育館)

対象 年齢制限はありません
各回のみ参加も可能です

定員 各回40名程度

費用 無料

詳細 理学療法士の指導の下、学生が運動機能評価を行います
当日はタオル、上履き、防寒着、水分補給用の飲み物を持参ください
体育館の駐車場が満車の場合、学生駐車場をご利用ください

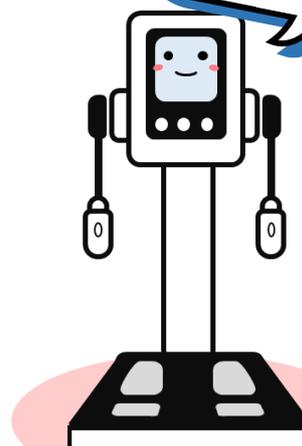
応募 お電話かQRコード
または当日直接施設受付にてお申し込みください

QRコードからも
申込可能です

問合せ先 TEL: 080-3532-7303(代)
(朝9時～17時)
土浦市城北2-10-35 アール医療専門職大学
協力: 土浦市シルバーリハビリ体操指導士会、おたけむり会



体組成計による測定も行います♪



イベントの様子

事前説明 & ご挨拶



シルバーリハビリ体操



体組成測定



体力測定 (バランス能力)



体力測定 (握力)



個別結果説明



高齢者の方だけでなく、様々な世代の方にご参加いただけました♪
たくさんの方にご参加いただけて、
つちまるもうれいしゅう♪



12月から2月の寒い時期の開催でしたが、
イベントは毎回大盛況！

3日間で、延**113名**もの方に、ご参加いただきました！

**たくさんの方のご参加、
ありがとうございました♪**

