

体力測定

健康相談

教室 開催

健康維持の為に、体を動かして、
いつまでも、**元気**でいましょう

開催日時 2026年10月4日(日) 10時00分～12時00分

介護老人保健施設 セントラル土浦1階

開催内容

【健康・介護予防教室】

- ◎体力測定についての講座
- ◎握力測定(筋力測定)
- ◎片脚立位(バランス測定)
- ◎5m歩行(歩行速度測定)
- ◎TIME・UP・GOテスト
(応用的歩行能力評価)
- ◎問診、個別相談

こんな事聞いて
いいのかな...

【健康・介護相談コーナー】

- ◎健康相談について
- ◎介護方法や介護のお悩みについて
- ◎介護サービスの利用について...等

★ 看護師・支援相談員・介護士が
介護の悩みを伺わせていただきます。

悩まず是非聞いてください。

どうしたら
いいのかな...

※本事業は土浦市介護予防等連携事業として実施されます。

理学療法士・作業療法士が体力測定を実施し、測定結果から
生活上のアドバイスや運動方法の提案をいたします。
ご自身の体の状態を把握し健康保持のために、お役立て頂けるヒントをご用意しています。
この機会に是非ご参加ください。



【対象】どなたでも参加可能です

【費用】無料

【受付】当日直接施設にてお申込みください

【お車でお越しの場合】 地図上の★

介護老人保健施設セントラル土浦
裏にある砂利の駐車場をご利用ください。

【満車の場合】 地図上の★

隣接する土浦リハビリテーション病院の
駐車場をご利用ください

お問合せ先



029-893-6100