

参加者募集中

65歳からの 健康づくり健診

市報
12月20日号
に掲載
されます!

生涯現役!!

5年後 10年後の自分に向けて、今の健康を保てるように、
介護予防の視点で取り組む所を点検しましょう。

日時： **令和 3年 2月12日 (金) 午後**

※当日お越しいただく時間は後日、個別にご連絡させていただきます。
(所要時間は概ね1人30~50分程度です)

★募集期間★ **令和 2年 12月 21日 (月) ~ 令和 3年 1月 22日 (金)**
電話にて受付します。(土日祝日を除く)

会場： 調布市文化会館たづくり 12階 大会議場
(調布市小島町2-33-1)

※裏面の地図を参照してください。

内容： ①保健師による「介護予防」のお話
②・生活習慣に関する18項目の問診、
・体力測定 (握力, 開眼片足立ち, 5m歩行,
ファンクショナルリーチ, Timed Up and Goテスト)



これにより、寝たきりや要介護状態になるおそれがあるかどうか
をチェックできます。

対象： 65歳以上の調布市民で、要介護・要支援・総合事業
対象者認定を受けていない方、医師からの運動制限指
示がない方。

定員： 60名 (先着順) 費用： 無料

申込み・問い合わせ先: 調布市福祉健康部高齢者支援室

042-481-7150



どうして介護予防が大切なの？

いつまでも、自分らしくいきいきと暮らしたいという願いは、誰もが考えていることだと思います。

病気の予防だけでなく、あわせて「**介護予防**」（元気なときからの適切な対策）を行うことで、“いきいきとした生活”を維持できます。

元気でいきいきとした生活が続けられるように、生活を見直してみませんか。

<調布市文化会館たづくりの場所>

