

はつらつシニア 健康チェック

～ 65歳からはじめる体力測定会～

10月9日(水)

新町交流センター

(新町1-13)

10月18日(金)

多摩平交流センター

(多摩平2-9)

第1部13:30～15:00 (受付13:15～)

第2部14:30～16:00 (受付14:15～)

参加費無料

各部先着15名



体力測定(6種目)

握力・バランス・5回立上り・歩行速度・開眼片足立ち・TUG歩行テスト



フレイルチェック

看護師・保健師によるフレイルチェックを受けることができます。



専門職相談

理学療法士・管理栄養士等専門職に個別で相談をすることができます。

※要支援・要介護認定を受けていない方が対象となります

申込方法

【団体】裏面に必要事項を記入後FAXまたはご持参ください。

【個人】お電話か裏面に必要事項記入後FAXでお申込みください。

〆切：9/30

申込・お問合せ
日野市社会福祉協議会
TEL042-584-1294
FAX042-582-0082

【主催】日野市高齢福祉課

【実施】日野市社会福祉協議会

【協力】ひのリハビリテーションネットワーク・南多摩地域栄養士協議会日野地域

日野市地域介護予防活動支援事業

日野市社会福祉協議会 地域支援係宛

TEL 042-584-1294 FAX 042-582-0082

令和6年度はつらつシニア健康チェック

～65歳から始める体力測定会～

参加申込書

お電話の方は月～金（祝日除く）8：30～17：00の間にお電話ください。

日野市社会福祉協議会 地域支援係（042-584-1294）まで

どちらかを選択して☑を付けてください。

☐ 個人申込

☐ 団体申込

個人名 団体名				
代表者名 (団体の場合のみ)				
連絡先	〒 日野市 — —			
希望の部	ご希望の会場・部に☑ ☐10/9 新町交流センター ☐10/18 多摩平交流センター ☐1部 13：30～15：00 ☐2部 14：30～16：00 <u>※切 9/30</u> ※調整が必要な場合はご連絡いたします			
参加者名 年齢・電話番号	氏名		氏名	
	電話		電話	
	氏名		氏名	
	電話		電話	