

# 生活体力測定会を開催します！

高齢者の健康づくりに役立ち、いつまでも健やかに過ごせるために生活体力測定会を実施します。「生活体力」とは日常生活でよく行われる動作ができる力のことをいいます。

**対象** 市内の65歳以上の方

**開催場所** 各地区(東桂、谷村、禾生、三吉、開地、宝、盛里)ごとに開催します。

**内容** 健康チェック(血圧測定、問診)、生活体力測定

※生活体力測定とは・・・  
日常生活において主要となる動作を次の4つに分けて測定します。

- 起居能力(布団からの寝起き、畳からの立ち上がりなど)
- 歩行能力
- 身辺作業能力(着替えや高いものを取るなど肩を動かす動作)
- 手腕作業能力(物をつかむなど指先が動くかどうか)

## 日程

### ○東桂地区

**開催日** 7月23日(木)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**終了時間** 正午  
**場所** 東桂地域コミュニティセンター

**申込締切日** 7月13日(月)

### ○盛里地区

**開催日** 8月20日(木)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**終了時間** 正午  
**場所** いきいきプラザ都留  
**申込締切日** 8月10日(月)

### ○宝地区

**開催日** 8月21日(金)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**終了時間** 正午  
**場所** 宝小学校体育館  
**申込締切日** 8月11日(火)

### ○三吉地区

**開催日** 8月24日(月)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**終了時間** 正午  
**場所** いきいきプラザ都留  
**申込締切日** 8月14日(金)

### ○開地地区

**開催日** 8月24日(月)  
**受付時間** 午後1時30分～2時  
**終了時間** 午後4時  
**場所** いきいきプラザ都留  
**申込締切日** 8月14日(金)

### ○谷村地区

**開催日** 9月10日(木)  
**受付時間** 午前9時30分～10時  
**終了時間** 正午

**場所** 文化会館

**申込締切日** 8月28日(金)

### ○禾生地区

**開催日** 9月28日(月)  
**受付時間** 午後1時30分～2時  
**終了時間** 午後4時  
**場所** 禾生地域コミュニティセンター

**申込締切日** 9月18日(金)

**申込方法** 各地区の老人クラブ会長へお申し込みください。老人クラブのない地区の方は社会福祉協議会へお申し込みください。  
※当日はなるべく乗りあわせでお願いします。

※交通機関をご利用できない方は、社会福祉協議会へご相談ください。

**問合せ先** 健康推進課 地域包括支援センター

☎(46)51114  
市社会福祉協議会

☎(46)51115



## 結婚50年・60年を迎えるご夫婦へ

市では、結婚50年・60年を迎えられるご夫婦にお祝い状及び記念品を贈り祝福しています。

なお、別途ご案内しますが、9月に祝賀会を予定しています。

### 対象者

**基準日** 9月15日

#### ◆50年対象者

昭和33年9月16日から昭和34年9月15日までに婚姻届けをしたご夫婦

#### ◆60年対象者

昭和23年9月16日から昭和24年9月15日までに婚姻届けをしたご夫婦

**申込方法** 7月24日(金)までに各地区の民生委員または福祉課地域福祉担当まで申し出てください。

**問合せ先** いきいきプラザ都留内 福祉課 地域福祉担当

☎(46)51112

