



令和8年度

健康いきいき測定会

これからも
いきいき元気!



体の『いきいき度』を測定してみませんか？

「体組成計」と簡単な体力測定やアンケートに回答することで、現在の体力年齢を判定することができます。各地区に出向いて測定会を行いますので、ぜひ、この機会にご参加ください。いつまでもいきいきと元気に過ごせるようにしましょう。

《いきいき測定会の会場と日程》事前予約になります。

日にち	受付時間		実施場所	会場
R8 7月8日(水)	第1部	14:30 ~ 15:30	山鹿健康 福祉センター	大ホール
	第2部	16:00 ~ 17:00		
R8 7月27日(月)	第1部	10:00 ~ 11:00	鹿本市民センター ひだまり	2F 視聴覚室
	第2部	11:30 ~ 12:30		
R8 8月24日(月)	第1部	10:00 ~ 11:00	菊鹿健康 福祉センター ひまわり館	多目的室
	第2部	11:30 ~ 12:30		
R8 9月4日(金)	第1部	14:30 ~ 15:30	山鹿健康 福祉センター	大ホール
	第2部	16:00 ~ 17:00		

参加費：無料!

年齢制限：どなたでもご参加できます!

定員：各部10名

- ◇ 事前予約優先になります。
- ◇ 定員になり次第終了となります。
- ◇ 当日参加も大丈夫ですが、状況によりお待ちいただく場合や、満員の場合はご参加できないことがあります。

『いきいき度』とは、筋力・歩行能力・体組成(体脂肪率・筋肉量など)等を計測することによって、現在の体力年齢などの判定を行います。
この結果を今後の生活に活かしてください。



内容・申込方法は裏面をご覧ください >>>

* 内容 *

- ◇ 受付開始後、順次計測を行います。
お1人所要時間:30分～1時間程度です。



- ① 体組成測定
筋肉量・体脂肪率など筋肉と脂肪のバランスを測定します。
- ② 体力測定
握力・片足立ち・歩行テストなどを測り、体を動かす能力を測定します。
- ③ アンケート
簡単な25項目のアンケートを行い、将来の介護リスクを推測します。
- ④ 測定結果説明
結果をもとに、今後の生活ポイントなどのアドバイスを行います。



* 天候や感染症の発生状況等により、中止になる場合があります。

* ご不明な点などございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

《 お申し込み方法 》

事前に下にあるQRコードを読み込んで、必要事項にご回答いただくか、電話にてお申し込みしてください。

定員になり次第締め切らせていただきますので、事前の申し込みをお勧めいたします。(空きがない場合はお断りする場合があります)

QRコード



こちらのQRコードから
お申し込みいただけます。



* お問い合わせ *

山鹿市地域包括支援センター ☎:0968-43-1077 担当:倉岡

* 当事業は、「令和8年度 巡回型介護予防普及啓発事業」の一環として実施しています。