

個人レポート付き♪

令和8年

# 野洲市高齢者体力測定会

日程：  
R8年8/31(月)  
～9/4(金)

申込：  
7/1(水)9:00～  
8/21(金)16:45  
※定員に達し次第  
締め切ります  
(定員390人)

主催：京都橘大学、野洲市高齢福祉課・  
地域包括支援センター（共催）

## 申込みの流れ

**STEP1** 会場と日程を選ぶ

野洲市総合防災センター  
8月31日(月)  
9月1日(火)  
9月2日(水)  
9月3日(木)  
いずれか

または

コミュニティセンターなかさと

9月4日(金)  
※この会場はこの日のみです



**STEP2** 時間を選ぶ

1クール目  
10:00～12:00 裏面★注意

または

2クール目  
13:00～15:00 裏面★注意



**STEP3** いずれかの方法で申し込む

専用申し込み  
フォーム

または

お電話

または

FAX

または

直接来所

専用フォーム以外で申し込まれる場合は、  
①お名前、②生年月日、③お電話番号がわかるよう、  
ご準備ください。

ご確認ください

野洲市総合防災センター

★注意【受付時間について】

1クール目は9:30~10:00

2クール目は12:30~13:00

※受付時間を過ぎて来場された場合、測定  
ができなくなりますのでご注意ください。

- 対象者：65歳以上の野洲市民
- 定員：各クール40名(8/31 1クール目のみ30名)  
事前申込制・先着順
- 参加費：無料
- 持ち物：運動ができる服装・靴、お茶など  
の水分、眼鏡（必要な方）、タオル
- ※実施場所にロッカー等はありません  
ので、ご了承ください。
- 特別警報や暴風警報等発令時には、開催を  
中止する場合があります。  
※中止の場合は、こちらから連絡します。
- 総合防災センターへの駐車は、職員の指示の場  
所に停めていただくようお願いいたします。



コミュニティセンターなかさと



測定内容

【からだの健康度測定】

- ✓握力 ✓開眼片足立ち ✓Time up and go test ✓5m歩行速度 ✓長座体前屈
- ✓30秒椅子立ち上がりテスト ✓筋肉量 ✓呼吸機能

※新体力テストの項目はもちろん、体組成を計測し筋肉量・脂肪量も計測します。  
筋力も握力と下肢の筋力を計測することで全身の筋力をチェックします。  
他にも歩く速さやバランス機能、転倒のリスクなどのチェックも行います。

【こころの健康度測定】

- ✓認知機能検査 ✓うつ ✓睡眠の状態

※認知機能、うつ、睡眠の状況をチェックします。  
フレイル健診もふくめているため、口腔機能、栄養についてもチェックします。

必要に応じて理学療法士が  
アドバイスします

申し込み・問い合わせ先

野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター 野洲市辻町433番地1

野洲市健康福祉センター1階

電話 077-588-2337 FAX 077-586-3668 (9:00~16:45)