

今年もこの季節がやってきました！

## 令和8年度 第1回 シニア体力測定会

時津町では身体の健康診断のように**体力と認知機能**を測定する機会を設けています。60歳以上の皆さん一人ひとりが、健康診断のように**1年に1回体力測定**を行い、自分の状態を確認して体力の維持や向上に役立てることを目的としています。**体力年齢**を算出するので、**実年齢と比較してみる**ことができ、大変好評をいただいています。測定会では**認知機能を測る検査**も同時に行います。



体力と脳の健康測定してみませんか？

ご参加お待ちしております！



測定日：5月15日（金）10時～12時

結果説明会：5月29日（金）10時～12時

会場：北部コミュニティセンター 大会議室及び講座室（日並郷 1317-1）

対象者と定員：60歳以上の町内在住者 30名

※地域の高齢者サロンで体力測定の機会がある方はご遠慮ください。  
ただし、高齢者サロンでは認知機能検査を実施しておりませんので、  
認知機能検査をご希望の場合は、今回のシニア体力測定会をご利用  
いただけます。ご希望の方はご相談ください。

応募締切：4月24日（金）

↓町ホームページ

応募先：時津町地域包括支援センター TEL 813-2530

高齢者支援課 高齢者支援係 TEL 882-3940



※地域包括支援センターまたは高齢者支援課窓口で、備え付けの申込書に  
記入し提出、または電話と町ホームページ内の申込フォームでの申し込み  
を受け付けています。

第2回シニア体力測定会は7月にコスモス会館で予定しています。