

あなたの『元気度』
測ってみませんか？



集合型体力測定会 in 玉名市民会館

参加無料

10/6 ⑦

午後1時～午後4時

最終受付 午後3時30分

最近「よっころしょ」が口癖になっていませんか？
これからも元気に過ごすために、
今の自分の身体とお口の状態を知ることから始めてみませんか？

- 日 時 令和8年10月6日(火)
午後1時～午後4時(最終受付 午後3時30分)
- 場 所 玉名市民会館会議棟(玉名市岩崎152-2)
- 対 象 玉名市在住の65歳以上の方
- 内 容 体力測定、お口のチェック、体組成計測定など詳細は裏面へ
- 持参物 運動靴、水分補給用の飲み物、タオル
- 備 考 参加費無料 事前申し込み不要

－ 問い合わせ先 －

結果に応じて理学療法士や歯科衛生士などの専門職から個別にアドバイスを受けることができます。



体力チェック

- ・身長、体重、握力
- ・開眼片脚立位時間
- ・TUG
- ・5m歩行
- ・体組成計測定
- ・骨密度測定



お口のチェック

- ・口腔内乾燥度
- ・咀嚼力測定
- ・歯や舌の状態確認
- ・歯科衛生士による個別チェックなど



栄養チェック

- ・1日に必要なたんぱく質量の確認
- ・ベジチェック
- ・血管年齢測定
- ・AGEs(体内糖化度測定)
- など