

運動器の機能測定を行います

～いつまでも健康で、楽しみのある自立した生活を送るために～

特定健康診査の実施会場で、65歳以上の人を対象に運動器（筋力・骨・バランス）の機能測定を行います。自分の体力を知り、日ごろの健康づくりに役立てましょう。

なお、正しく測定し、転倒などの事故予防のため、運動靴の準備をお願いします。（会場には、若干の運動靴を用意しますが、靴下はご準備ください。）また、動きやすい服装でお越しください。

測定は、二戸市シルバー運動指導員養成講座を受講した人が行います。

○測定内容

①握力

左右5秒間測ります。

②開眼片足立ち

バランス能力を測定します。目を開けて、片足を前に持ち上げて立っている時間を測ります。左右を測ります。

③複合的動作能力（タイム アップ ゴー）

いすから立ち上がって3秒先の目印を折り返して再びいすに座るまでの時間を測ります。

④5秒歩行速度

5秒の歩行時間を測ります。

○測定日程

月 日	測定場所
7月25日(月)	金田一コミュニティセンター
7月26日(火)	
7月27日(水)	二戸市体育館
7月28日(木)	
7月29日(金)	なにやーと「メッセホール」
7月31日(日)	
8月1日(月)	
8月3日(水)	二戸市体育館
8月4日(木)	ワークインにのへ
8月5日(金)	
9月29日(木)	旧川又小学校
10月2日(日)	Jホール
10月17日(月)	二戸市体育館
10月18日(火)	金田一コミュニティセンター
10月19日(水)	
10月20日(木)	ワークインにのへ
10月23日(日)	

○受付時間

午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

（旧川又小学校は午前のみ受付となります）

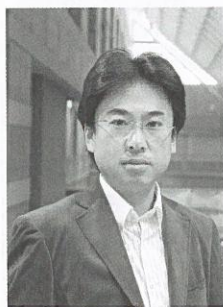
問い合わせ先 健康推進課（内線222）

49杯目 こみゅにTeaたいむ

地域づくりリーダー研修会を開催します

市は、「協働」のまちづくりをリードする中心的人材、団体の育成に向けて、町内会や常会など地域コミュニティのリーダー、自治体職員を対象とした「二戸市地域づくりリーダー研修会」を開催します。

今回の研修会では、地域づくりの活動や講演、研修会の講師をされている宮城大学の鈴木孝男氏を迎え、町内会や常会が策定する「地域づくり計画」の果たす役割について学びます。



鈴木 孝男 氏

また第2部では、「まちづくり事業補助金公開審査会」を開催し、今年度応募した町内会などによる公開プレゼンテーションを実施します。

まちづくり事業補助金の制度は、地域づくり計画に基づき、地域の特性を生かした個性的で魅力のある地域おこしに取り組む町内会などに対し、補助金を交付し活動の支援を行うものです。

町内会や常会の役員・リーダーの皆さんに参考になる研修会です。ぜひご参加ください。

日時 7月16日(土)

午後1時30分～4時

場所 二戸地区合同庁舎 1階大会議室
（石切所字荷渡）

◎第1部 基調講演

「地域づくり計画の果たす役割」（仮称）

講師 宮城大学 事業構想学部事業計画学科助教
鈴木孝男 氏

◎第2部 まちづくり事業補助金公開審査会

入場料 無料

定員 100人

どなたでも参加できます。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

この欄の問い合わせは、地域振興課（内線382）まで