

# まきね新聞

vol.39

## 第1・2区民児協 主催 体力測定 & 骨密度測定会

片足立ち測定



骨密度測定



令和7年8月26日（火）、青年の家において第1・2区の住民を対象に開催された「体力測定 & 骨密度測定会」に参加させていただきました。

当日は16名の参加者の皆さんが集まり、①骨密度測定、②握力測定、③5メートル歩行、④TUG (Timed Up & Go Test)、⑤片足立ち測定など、体力や健康状態のチェックをしました。会場は和やかな雰囲気、参加者同士の交流も活発に行われました。

測定後には、保健師による「骨粗しょう症予防」や、包括支援センター職員による「フレイル予防」などの専門的で役立つアドバイスがあり、皆さん真剣に耳を傾けていました。

問い合わせ先：桐生市社会福祉協議会地域福祉課地域支え合い係

TEL:0277-46-4165