

入場
無料

第1回

HEALTH IS
WEALTH

前橋市はっらっカフェ 合同大会

はっらっカフェとは、閉じこもり予防・認知症予防を目的とした通いの場です。
認知症予防・介護予防・健康増進を目的に交流と情報共有を図るイベントです。

2025.12.14 日

9:00-12:00

日吉体育館

※体育館シューズをご持参ください

◎前橋市日吉町2-17-12 雨天決行

EVENT

からだ年齢測定会
(事前登録制)

握力、歩行、バランスなどの各種体力テストから、
あなたの体力年齢を割り出します！
テスト後には整形外科医からの総合所見もあります！

各はっらっカフェ
説明ブース

9つの法人が運営している「はっらっカフェ」の説明ブースで
す。
各法人の様々な運営の工夫・通いの場の実際を聞いてください。

企業・団体ブース

歯科医による口唇閉鎖力測定や栄養士による栄養相談など、
協力企業・団体による健康関連のブースを開催♪

主催 前橋市はっらっカフェ連絡会

NPO 法人前橋・在宅ケアネットワークの会、医療法人高柳会老人保健施設ビハール寿苑、社会福祉法人群馬県社会福祉事業団明風園居宅介護支援事業所、NPO 法人オーマイダーリン、株式会社クスリのマルエ、みんなのかかりつけ訪問看護ステーション前橋あずま、特定非営利活動法人三和会、社会福祉法人平成会特別養護老人ホームすみれ荘、社会福祉法人光塩会上毛の里

共催 前橋市

東前橋整形外科病院 / 上小出クリニック / 市川クリニック / 小山歯科医院 / 群馬医療福祉大学 / 前橋医療福祉専門学校 / 株式会社いつき / 上毛鍼灸院 / 宅配クック 123 / 群馬ヤクルト販売株式会社 / マツダ印刷株式会社 順不同

問い合わせ NPO 法人前橋・在宅ケアネットワークの会

☎ 027-235-6283 (平日 13:00～17:00) ☎ 027-235-6284
✉ npo.sasaeai2023@gmail.com

お申し込みの
詳細は裏面を
ご確認ください

体育館シューズを忘れずに!

あなたの体力は何歳?

自分を知ることが
健康への第一歩

からだ年齢測定会

✓参加費無料

✓全年齢対象

✓要申し込み

✓体育館シューズ



2025
12

開催

14(日)

当日の流れ

1. 日吉体育館内で受付
2. 問診票を全て記載
3. 各種測定
4. 総合所見
5. 景品をもらって完了

※運動のできる服装でお越し下さい。
※体育館は土足厳禁です。
体育館シューズを持参して下さい。

測定会の特徴

問診票の記入で、より詳細な情報をお返します。

測定値を年齢平均値と対比し、自分は何歳くらいの体力なのか確認できる。

専門家から直接アドバイスを聞くことができます。



測定項目

※痛みのある方は測定前に各担当者に相談ください。

年齢によって種目が異なります。

A グループ (65 歳以上)

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・開眼片脚立位バランス
- ・2ステップテスト
- ・片脚立ち上がり
- ・10m 歩行速度
- ・座位ステッピング
- ・Timed up & Go test (TUG)
- ・口唇閉鎖力測定

B グループ (64 歳以下)

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・閉眼片脚立位バランス
- ・2ステップテスト
- ・片脚立ち上がり
- ・10m 歩行速度
- ・上体起こし
- ・口唇閉鎖力測定



場所▶日吉体育館

(前橋市日吉町 2-17-12)

受付時間

第1部▶9:00 ~ 10:00

第2部▶10:30 ~ 11:30

申し込み方法

申込期限 11/15 ~ 12/7

①二次元コードから申込みできます。



②お電話で申込みの方は

☎ 027-235-6283 まで。

(参加者の氏名、年齢、住所、連絡先と参加時間を確認します。)

※定数に達し次第、締め切ります。

※定数未満の場合、当日参加も可能ですが、レーダーチャート等が手書きでの対応となります。

※登録情報は 2025 年 12 月 14 日開催イベント以外では使用しません。



セキュリティ対策自己宣言

お問い合わせ

NPO法人

前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 群馬県前橋市上小出町 2 丁目 42-5

TEL 027-235-6283 (平日 13:00 ~ 17:00)

FAX 027-235-6284 / E-mail npo.sasaeai2023@gmail.com

ご不明な点は
お問い合わせ
ください。

ホームページ

