



喬市はつらつカフェ 合同大会

はつらつカフェとは、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 **B**

9:00-12:00



●前橋市日吉町2-17-12 中 雨天決行



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!



各はつらつカフェ ・・説明ブース

9つの法人が運営している「はつらつカフェ」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。

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♪

前橋市はつらつカフェ連絡会

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ラ寿苑、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

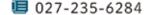
共催 前橋市

協力 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

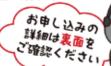
問い 合せ

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



からだ年齢測定会

✓参加費無料

✓全年齡対象

√要申し込み

⁄体育館シューズ



2025 **開催** 12 14(E)

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 美

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 * 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。

ご不明な点は

お問い合わせ

ください。

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 担当者にご相談ください。

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



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



