

生涯現役!!

令和6年度

5年後10年後の自分に向けて、今の健康を保てるように、介護予防の視点で取り組む所を点検しましょう。

65歳からの 健康づくり健診

※当日お越しいただく時間は後日、個別にご連絡させていただきます。

(所要時間は概ね1人30~50分程度です)

★第1回★

日時 令和6年8月29日(木) 午後

会場 文化会館たづくり大会議場
(小島町 2-33-1)

募集期間 7月8日(月)~
8月9日(金)

★第2回★

日時 令和7年2月26日(水) 午後

会場 文化会館たづくり大会議場
(小島町 2-33-1)

募集期間 12月23日(月)~
1月21日(月)

対象 65歳以上の調布市民で、要介護・要支援・総合事業対象者認定を受けていない方、医師からの運動制限指示がない方。

定員 60名(先着順) 費用 無料



内容 ①保健師による「介護予防」のお話

②・生活習慣に関する18項目の問診、

(ファンクショナルリーチ, Timed Up and Go テスト)

これにより、寝たきりや要介護状態になるおそれがあるかどうかをチェックできます。



電話またはインターネットでお申し込みください

調布市福祉健康部高齢者支援室

042-481-7150

