

## 生きがい活動支援事業(生きがい通所事業) イベント企画のご案内

10月28日(月)の開設日は、次の2つのイベントを同日開催します。  
事前の申込みは不要で、どちらかの参加でも大丈夫です。介護予防の機会として参加してみませんか？

とき：10月28日(月)

場所：ふれあいの郷(高齢者グループホームゆうの里あいの里様隣)



時間：午後1時30分から3時

### イベント① 「第3回野菜のおすそ分けの会」



家で採れた食べきれない野菜や、家で育てて増えた花を、「おすそ分け」する場です。野菜のおすそ分けをきっかけにして、人と会うことで元気アップしてみませんか？

☆野菜を売ったり買ったりする場ではなく、人との交流の中で野菜を持ち帰ることができる場です。季節の野菜を見に来るだけでもOKです。



◎提供して頂ける野菜や花を募集しています。職員が取りに伺うこともできるので、事前にご連絡ください。⇒連絡先：陸別町保健福祉センター(電話：27-8001)

### イベント② 「お元気体力測定会」

体力測定をすることで、自分の体力の程度を知ることができます。今回は65歳以上の方を対象とした測定項目および評価指標を用意しました。自分を知ること、さらなる介護予防につなげてみませんか？

- ・内容：シニア向け体力測定(5項目)



①握力



②長座位体前屈



③開眼片足立ち



④タイムアップ&  
ゴーテスト

※椅子から立ち上がって歩いて戻ってくる時間を測定します。



⑤体成分分析器  
※筋肉量や体脂肪量がわかります

☆この日は足寄町国保病院の理学療法士もいるので、体の相談もできます。

#### 【事業運営先】

○りくべつエヌピーオー優愛館 (電話：27-2500)

#### 【事業に関する問合せ】

○陸別町保健福祉センター 介護保険担当・地域包括支援センター(電話：27-8001)