

# 津和野町シルバー人材センター & 島根大学

# 健康チェック



去年より  
パワー  
アップ!

島根大学が津和野にやってくる！  
あなたも最新機器で**体力・健康検査**を  
やってみませんか？

去年のようす



● 筋肉量 ● 歩行能力 ● 動脈硬化度  
● ● ● 他にもたくさんご用意してます! ● ● ●

## 日時

3月4日(水) 午後  
3月5日(木) 午前&午後  
3月6日(金) 午前&午後

## 時間

午前(8:30~11:30)または  
午後(13:00~16:00)

## 場所: 津和野町民体育館

島根大学の学生

シルバー人材センター



私たちがお待ちしております!

## 概要・検査項目

- 対象: 津和野町シルバー人材センター会員
- 所要時間: 約2時間 (測定項目が多いため)
- 内容:
  - ① **体力チェック** 体組成(筋肉量、体脂肪率)、歩行能力、移動能力、脚力(立ち上がる力)
  - ② **健康検査** 動脈硬化度、骨密度、自律神経(リラックスメートル)、アンケートなど

病院でも  
検査できない検査も  
たくさんあります!

お申込み先: 津和野町シルバー人材センター  
(電話 74-1501)

主催: 津和野町シルバー人材センター / 島根大学人間科学部  
協力: 島根大学地域包括ケア研究教育センター  
後援: 津和野町 / テイクテンきよらプロジェクト  
イルシージャパン / 津和野町社会福祉協議会  
津和野共存病院地域統合ヘルスケア推進室  
島根県シルバー人材センター連合会



人とともに 地域とともに  
国立大学法人

島根大学



つわの  
TAKEL101  
働きよらプロジェクト

# 会員募集中

## 入会歓迎

(一社)津和野町シルバー人材センターでは、会員を対象に健康で長寿をめざす取組みとして、島根大学人間科学部との共同研究による「会員のいつまでも元気」を目指しての継続事業として「体力チェック」を実施します。

企画に賛同され入会して高齢者の健康管理活動に参加されませんか!

この取り組みは

- 会員限定継続事業です。初年度は2月6日開始 参加費は無料です。
- 会員になるには、会費年間2,000円と互助会年500円が必要です。  
但し1年目の会費は入会月により割引があります。
- 島根大学の最新機器を使った検査を委託して実施します。
- 個人情報保護規定により管理し、健康・体力の結果を個々別に報告いたします。
- 取組みの精密度を高めるための実施意義とアンケートの説明会を実施します。

## 2月実施の意義・アンケート説明会

島根大学の2名の先生により説明を受けて実施します。

下記日に参加できなかつた方は事務局が個別に説明いたします。

日 原 地 区・令和2年2月6日:13時30分～15時30分 下町コミセン(幸町)

津和野地区・令和2年2月7日:13時30分～15時30分 津和野町民センター

## 3月 体力・健康チェック開催

令和2年3月4日(水)・5日(木)・6日(金)いずれかの日 約2時間要

※開催案内により希望日を調査して事務局が個別に日程の調整相談をする場合があります。

※交通の不便な方はお気軽に申出ください。送迎を致します。

お問合せ先

一般社団法人 **津和野町シルバー人材センター**

事 務 所 ■ 津和野町日原 245-1 電話 0856-74-1501

津和野連絡所 ■ 津和野町森村口 94-5 電話 0856-72-0525

入会説明会…随時開催中

ホームページ ■ <https://www.tswano-sjc.jp/>