

サンロードサロン 「すずらんのこと」 活動報告

サンロードサロン・つどいに毎回多くの方に参加して頂き有難うございます。6月にサロンも50回目を迎えることが出来ました。そこで、50回目を記念し『**体力測定**』を初めて実施しました。今回はそちらの内容をご紹介します。

現在全国各地ではご当地体操やいきいき百年体操などを取り入れた『**住民主体の通いの場**』が作られ介護予防につながる活動が実施されています。そこで・・・通いの場で実施されている活動が日常生活の中で及ぼす影響や効果を参加者自身や支援者が把握することを目的に今回、体力測定を実施してみました。皆さんのレベルの高さにビックリしました。



握力テスト

開眼片足立ちテスト

5m歩行時間テスト



今回、体力測定を実施するに当たり沢山の応募が寄せられました。皆様からの感想をもとに今後の継続方法について検討中です。
「サンロードサロン」「すずらんのこと」では新規参加者を募集しております！



普段、体力測定なんてやらないので楽しかったです。



自分の体力を知る良い機会になりました。



1年に1回位あると良いね～

