

# 地域行事に参加

## ～まちの保健室(平山)～



### 日時・内容

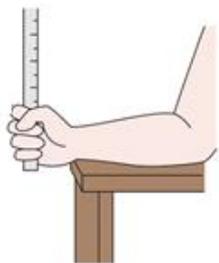
日時： 2025年 4月 10日 (木) 10:00～11:00

場所： 平山区民会館

参加者： 12名(地域住民)

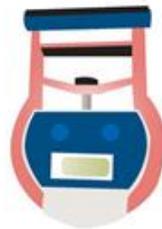
内容： 棒反応\*と握力測定、2ステップテストなどの簡易体力測定を実施し、ご自身のお身体の状態を知っていただきました。  
認知症ミニ講座では〇×クイズで正しい認知症の理解を深めていただき、講座の後半ではコグニサイズをご紹介します。  
簡単にできる連想ゲームと軽体操を参加者と実践しました。

棒反応テスト



\*棒の落トに対して、  
迅速に反応できるか計測

握力テスト



2ステップテスト



### 当日の様子

【測定の様子】



【講座の様子】

