

田原市初！DXを活用した体力測定教室

「ちょこチェック」を開催します

田原市では、市内 65 歳以上の高齢者を対象としたデジタル技術（DX）を活用した体力測定教室「ちょこチェック」を開催します。

この教室では、タブレットやモフバンドなどを活用し、より正確な測定と、その場でのフィードバックが可能となる最新の体力測定を体験していただけます。

ぜひ、取材いただき多くの方にご紹介ください。

1 日時・会場

会 場	日 程	時 間
田原福祉センター	8 月 5 日（火）	いずれも 午前 10 時～12 時
	11 月 4 日（火）	
	2 月 10 日（火）	
赤羽根福祉センター	8 月 19 日（火）	午前 10 時～12 時
	11 月 11 日（火）	午前 10 時～12 時
	2 月 3 日（火）	午後 1 時 30 分～3 時 30 分
あつみライフランド	8 月 20 日（水）	午前 10 時～12 時
	11 月 19 日（水）	午後 1 時 30 分～3 時 30 分
	2 月 18 日（水）	午後 1 時 30 分～3 時 30 分

2 参 加 費 無料

3 申 込 不要

4 内 容 測定機器を使って、瞬時に運動能力を測定します。その場で結果を確認し、機能訓練指導員によるフレイル予防のための日常生活で取り組める運動などを紹介します。

5 そ の 他 半年から 1 年に 1 回程度の定期的な体力測定を推奨します。

（担当）高齢福祉課 保健師 夏目 電話（0531）23-3217