

令和8年度 前期

参加者募集

元気力 測定会

今が一番若いから、今年から始めよう。
介護予防で元気になろう。

参加費無料

対象者 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

内容 ・体力測定 ・口腔機能測定 ・元気力チェック ・栄養ミニ講座
※測定の結果から元気力を確認して、介護予防教室等をご案内します。

会場と日程 5月12日(火) 常盤台地域センター 5月14日(木) 仲町地域センター
5月19日(火) 高島平区民館 5月21日(木) 成増アクトホール
5月22日(金) 小豆沢体育館 ※時間は各会場とも9時30分～11時45分
※定員は各会場とも30名

申込方法 ①お近くのおとしより相談センター窓口 ②普通はがき ③FAX
④インターネット申込 (詳しくは裏面をご覧ください。)

申込期限 令和8年3月25日(水) 必着
応募多数の場合は抽選いたします。
申込みされた方には、4月下旬に抽選結果を郵送します。

問合せ
申込書送付先

板橋区おとしより保健福祉センター介護予防係
〒174-0063 板橋区前野町四丁目16番1号
電話 03-5970-1117 FAX 03-5392-2060

板橋区

令和8年度 元気力測定会申込用紙

受付印

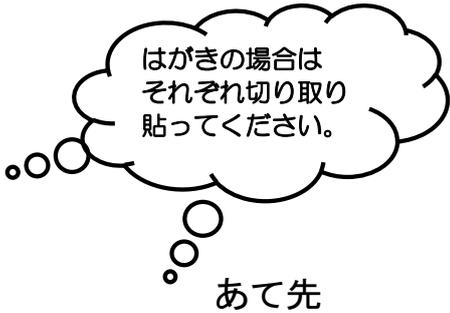
- 1 申込方法 ①～③…申込書（下記枠内）を記入し、お申し込みください。
 ④ …申込書（下記枠内）の記入は不要です。
 ① お近くの「おとしより相談センター」窓口へ直接持参
 ② 普通はがき 下記の点線を切り取り、はがきに貼って郵送
 （はがきの 表面→あて先、裏面→申込書）
 ③ FAX この面をFAX送信
 <FAX番号 03-5392-2060>
 ④ インターネット申込はこちらから ⇒ 
- 2 申込期限 令和8年3月25日（水） 必着
 応募者多数の場合は抽選となります。（初めて参加される方を優先します。）
- 3 抽選結果 4月下旬に、申込者全員に抽選結果を郵送します。

元気力測定会申込書

希望日に ○をつけてください。（1つのみ）

() 5月12日（火） 常盤台地域センター
 () 5月14日（木） 仲町地域センター
 () 5月19日（火） 高島平区民館
 () 5月21日（木） 成増アクトホール
 () 5月22日（金） 小豆沢体育館

郵便番号 住所	〒 板橋区	
フリガナ		
氏名		
生年月日 (年齢)	昭和	年 月 日 (歳)
電話		



<切り取り線>

〒174-0063
 板橋区前野町四丁目16番1号
 おとしより保健福祉センター
 介護予防係行

元気力測定会申込用紙

ご本人控え（窓口・はがき用）

<切り取り線>

受付印

- () 5月12日（火） 常盤台地域センター
 () 5月14日（木） 仲町地域センター
 () 5月19日（火） 高島平区民館
 () 5月21日（木） 成増アクトホール
 () 5月22日（金） 小豆沢体育館
- ※応募者多数の場合は抽選となります。
 ※初めて参加される方を優先します。
 ※4月下旬に、申込者全員に抽選結果を郵送します。