

健康寿命を延ばそう！

無 料

# 健康測定会



自分らしく元気で過ごせるよう、ご自身の健康チェックをしてみませんか。  
血管年齢・握力・足指力・立ち上がりテスト・ステップテストで  
ご自分のロコモ度も測定しましょう！

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。

加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、  
「立つ、座る、歩く、」など移動能力が低下する状態のことです



対象：地域住民の方 各回 当日 先着 20名

日時	場所
令和元年 10月 17日 (木) 1回目 時間：10時～10時40分 測定会の後、説明会	銭湯 松島館 西区戸部町 4-166
令和元年 10月 17日 (木) 2回目 時間：11時～11時40分 測定会の後、説明会	銭湯 松島館 西区戸部町 4-166

持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物

☆1回目または2回目のご都合の良い時間にご参加下さい。

## 問い合わせ先

宮崎地域ケアプラザ 西区宮崎町 2番地

電話：045-261-6095

担当：鈴木