

健康フェア

11月2日(木) 場所: 天王台北近隣センター

まずは自分の健康と体力確認を!

午前の部 (午前10時~11時30分) 場所: 多目的ホール

講演会 (予約不要)

テーマ: 元気なお口で素敵な笑顔!!

講師: テンタルサポート(株)

口腔ケア課・歯科衛生士の方

講演後に太極拳の実技と指導を行います



《目的と効果》

- ・虫歯、歯周病の予防
- ・誤嚥性肺炎の防止
- ・口の機能の維持・増進
- ・脳の活性化
- ・栄養改善
- ・介護予防

午後の部 (受付時間 午後1時~2時)

☆体力測定 (先着30名 要事前予約)

《測定項目》

6m歩行、動的バランス、椅子座り立ち
握力、開眼片足立ち、体力相談

☆健康チェック (予約不要)

《測定項目》

肺活量、身長、体組成
骨健康度測定、血圧、血管年齢
健康相談、ロコモ予防の紹介



※体力測定をされる方は動きやすい服装でご来場ください。

※午前の講演会から引き続き午後の体力測定・健康チェックに参加される方には、簡単な昼食を準備しております。

主催: 天王台社会福祉協議会 (予約 ☎ 7183-9009 9時~16時)

共催: 天王台北地区まちづくり協議会