

# 健康フェア

12月7日（木）場所：近隣センターこもれび

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：こもれびまちづくり協議会