

健康フェア

11月8日（木） 場所：天王台北近隣センター

今年も体力測定・健康チェックを！

午前の部（午前10時～11時30分） 開催場所：多目的ホール
講演会（予約不要）



テーマ：元気なシニアをめざして！
～生活習慣病予防の食と運動～
講師：若松 卓 先生（理学療法士）
吉岡 しのぶ 先生（管理栄養士）
名戸ヶ谷あびこ病院

午後の部（受付午後1時～2時）

- 1、脳内元気度測定（定員15名）10/10（水）から受付開始
- 2、体力測定（定員30名）★1及び2とも事前予約が必要です。

《測定項目》

開眼片足立ち、椅子座り立ち、握力
6m歩行、動的バランス、体力相談

- 3、健康チェック ★予約不要！

《測定項目》

身長、肺活量、骨健康度測定
体組成、血圧、血管年齢、健康相談



※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：天王台地区社会福祉協議会（予約TEL 7183-9009 9時～16時）

共催：天王台北地区まちづくり協議会

月～金（第2・第4火と祝日除く）