

## 令和7年度 福祉と健康のつどい

# 健康測定会



参加費 無料

自身の体力年齢を知ることで、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう!

日時

12月7日(日) 9時から15時

場所

阿智村中央公民館ホール

【①②③事前予約制】 先着60名(定員 各時間帯12名)

9時~10時/10時~11時/11時~12時/13時~14時/14時~15時

申込 フォーム





### 測定内容

#### ②歩行基礎力

○歩行バランスと歩行スピード ○足圧



○歩行特徴と改善ポイント



③健康運動指導士の相談 ①②の結果を基に、自分 の身体の状態にあった

> 運動などをアドバイスし ます

【45678 予約不要】

#### 測定内容

④超音波骨量

11インボディ

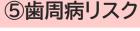
体脂肪、筋肉量、

基礎代謝など

骨粗鬆症対策に 骨密度をチェック

⑧ベジチェック 3業免緊
対り取号を

緑黄色野菜摂取量を チェック



唾液で歯周病 リスクをチェック ⑥脳年齢

ゲーム感覚で課題 をこなして測定 ⑦認知機能 セルフチェッカー

認知機能低下のリスクを評価



要事前

予約







健康測定週間の日程:12/5(金)・12/8(月)・12/9(火)

場所:保健センター

時間:13:30~15:30

測定内容は、④⑤⑥⑦⑧のみです 申込フォームからご予約ください

問い合わせ

12/7に

都合が

合わない方は

阿智村 保健センター

☎TEL 0265-45-1230

受付時間:8:30~17:30(土日祝日を除く)

