| 日時·場所 | 12月7日(日) 9時~15時 中央公民館

## 福祉と健康の





予約制

運動体験

♥5分間エクササイス ♥5分間エクササイス 体幹をほどよく刺激する エクササイズを体験 エクササイズを体験 で簡単体力測定 長座体前屈、





#### 福祉用具展示

♡福祉用具の展示・体験

♡高齢者疑似体験



### 健康測定会

年齢を重ねるごとに体力の変化が気になりませんか? 体力年齢を知ることで 体力年齢を知ることで 普段の生活習慣を 見直しましょう! 詳しくは別紙チラシを ご覧ください。

#### 認知機能セルフチェック|

"認知機能セルフチェッカー"を 使い、VR内で出題される認知課題に 対して「視線」で回答し、認知機能の 状態をチェックします。

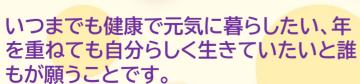
筆記や口頭での回答は一切なく、検査時間も 5分程度です。

# |食事・栄養コーナー ジベジチェック 日頃の緑黄色野菜摂取量

をチェック ♡**食事の紹介** 丈夫な骨や強い筋肉を

つくる食事を紹介します





簡単な計測で身体の状態を確認して、ご 自身の健康を見直すとともに、ご自身に 合わせた健康づくりを実践しましょう!



阿智村 保健センター ☎0265-45-1230 受付時間 8:30~17:30 (土日祝日を除く)