

！日時・場所！
12月7日(日)
9時～15時
中央公民館

福祉と健康の つどい



予約制

！運動体験！

♡5分間エクササイズ
体幹をほどよく刺激する
エクササイズを体験

♡簡単体力測定
長座体前屈、
握力測定



！福祉用具展示！

♡福祉用具の展示・体験

♡高齢者疑似体験

♡福祉ネイル体験



！健康測定会！

年齢を重ねるごとに体力の
変化が気になりますか？
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！

♡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



いつまでも健康で元気に暮らしたい、年
を重ねても自分らしく生きていたいと誰
もが願うことです。

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！

問い合わせ先

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)