

＼自分の健康 自分で守る！／

転ばぬ先の

無料

からだチェック測定会

6.25 (金)

要申込
定員有



【時間】①10:30～②11:00～③11:30～ ④13:00～⑤13:30～

【定員】各時間10名ずつ計50名

【申し込み】電話か窓口で5/11 10時～受付先着順

*ご希望の時間帯に申し込みください。

【準備】●マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。

●上履きをお持ちの方はご持参ください。

●機材の都合等で、測定内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。

◆測定内容◆

身長・体重・反射能力測定・握力・

バランス能力測定・柔軟性・

血管年齢&ストレスチェック測定・骨強度測定

*骨強度測定とは骨健康度をA～Eの5段階で評価するもので骨密度測定ではありません。

◆会場：美しが丘西地区センター 1F体育室

◆対象：青葉区在住の概ね65歳以上の方

◆主催 美しが丘地域包括支援センター

◆共催 美しが丘西地区センター／青葉区役所福祉保健センター高齢・障害支援課

◆協力 公益財団法人横浜市スポーツ協会／山内西地区保健活動推進員

ウエルシア薬局株式会社/アポクリート株式会社荏子田ファーマシー店

★お車での来館はご遠慮ください。

《申し込み・問い合わせ》
美しが丘西地区センター
電話：045-903-9204

