

**アクティブシニア** のための「イキイキ生活」応援企画

＼自分の健康 自分で守る！／



**転ばぬ先の**

**無料**

**健康**

**チェック測定会**

**11.22 (金)**

**要申込**  
定員有

【時間】①10:30～②11:00～③11:30～

【定員】①15名②15名③10名計40名

【申し込み】下記電話か窓口にて 10/12 10時より受付先着順

\*ご希望の時間帯で申し込みください。

【準備】●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・歩き方チェック・  
血管年齢・糖化度測定・貧血チェック  
体組成計測定・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 美しが丘地域ケアプラザ

◆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  
株式会社ヤマシタ

★お車でのご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

