

めざせ！はつらつ生活 デジタル測定でみる歩行年齢と筋肉量

・このイベントでは様々な機器を用いて歩行年齢や筋肉量を測定しご自身の体を『見える化』することで、明日から介護予防に取り組むためのヒントが見つかります。皆様のご参加をお待ちしております！

□ 10月17日(金) 庄内保健センター（庄内ショコラ）

□ 10月28日(火) 地域共生センター（大会議室）

□ 12月1日(月) 千里公民館（2階集会場）

- ・ 時間：13：30-16：30の間で1人約30分
- ・ 定員：36名
- ・ 対象：豊中市内在住の65歳以上の方
- ・ 申込：9月16日（火）9：00より電話にて受付（先着順）

☎ 06-6858-2236

プログラム

歩行年齢測定：あなたの歩行は何歳相当？

体組成測定：筋肉量、脂肪量を簡単測定

体力測定：筋力やバランス能力を知ろう

＊参加者へ記念品プレゼント♪

