豊中市
Toyonaka City

65歳以上の方限定！

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

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。

プログラム

① 歩行年齢測定
あなたの歩行は何歳相当？

② 体組成測定
筋肉量・脂肪量をかんたん測定

③ 体力測定
筋力やバランス能力を確認

測定結果は、専門スタッフがわかりやすくご説明します

11月4日(水)10時から 申込開始

各回 **30名**（先着順）

参加者へ 記念品プレゼント！

日程・会場

- **12月2日（水）** 蛍池公民館
- **12月4日（金）** 庄内保健センター
- **12月10日（木）** 地域共生センター

＊**午後13:45～16:15　1人30分程度**

＊開催日によって会場が異なりますので、ご注意ください
＊予約先着順のため定員に達し次第、受付を終了させていただきます。
＊当日予約なしでの参加は受け付けておりません。

(詳細は裏面へ)

開催日・会場・時間

開催日程　2026年 **12／2（水）・12／4（金）・12／10（木）3日間開催**

１２月2日（水）

●蛍池公民館 ルシオーレ5階「第1集会場」

豊中市蛍池中町3-2-1-501(ルシオーレビルA棟5階)

午後13：45～16：15



12月4日（金）

●庄内保健センター庄内コラボ1階「集団健診室」

豊中市庄内幸町4-29-1　庄内コラボセンター1階

午後13：45～16：15

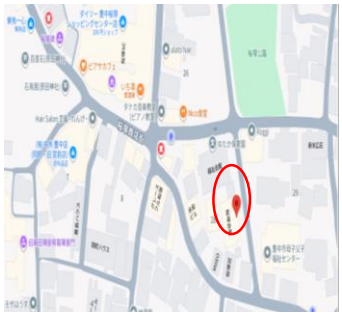


12月10日（木）

●地域共生センター西館　3階「大会議室」

豊中市中桜塚2-28-8

午後13：45～16：15

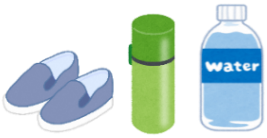


ご参加にあたって

医療電気機器(ペースメーカー等)を装着されている方は、体組成測定はできません。

持ち物　●飲み物（マイボトル、ペットボトル等）

ご案内　●測定時素足になるので履きやすく歩きやすい運動靴で起こしください。
●体調の悪い時は、無理をせず参加をお控えください。
（可能であれば、ご連絡をお願いします。）



＊**開始2時間前の時点で気象警報が発令された場合、中止になります。**
（その際はイベント担当者から連絡させていただきます）

お問い合せ・お申込み

豊中市　健康推進課　健康支援係

06-6858-2236【受付】平日 9：00～17：15

＊お申込時には **①氏名 ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤連絡先**をお知らせください。
＊お申込受付は**先着順**となり、**定員に達し次第受付け終了**となります。