

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、脂肪量を簡単測定
- ③体力測定：筋力やバランス能力を知ろう

* 参加者へは記念品プレゼント

ご自身の体のこと
ご存じですか？



日程・会場

8月3日(月)10時から申し込み開始

庄内コラボセンター

中央公民館

千里コラボセンター

9/16 (火)

9/25 (金)

9/28 (月)

* 1回30分

定員

各日30名

- * 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 9/16 (水) ・ 9/25 (金) ・ 9/28 (月) 3日間開催

9月16日 (水)

● 庄内コラボセンター 1階 「集団健診室」

豊中市庄内幸町4丁目29-1

午後13:45～16:15



9月25日 (金)

● 中央公民館 1階 「集会室」

豊中市曾根東町3丁目7-3

午後13:45～16:15



9月28日 (月)

● 千里コラボセンター 2階 「健康教育室」

豊中市新千里東町1丁目2-2

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てください。
- 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)

お問い合わせ・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終了となります。