

参加
無料

老若男女 みんなの健康フェア

病院ではできない体力チェック！



2019年9月21日(土) 10~14時

浦和駒場体育館

《健康チェック》

骨密度

体組成

血管年齢

脳の健康

脚の力

腹筋

握力

バランス

《お悩み相談》

運動

リハビリ

お薬

栄養・食事

健康

口腔

介護

年金

《何でも体験》

マッサージ

AED

貯筋体操

健康けん玉

頭の体操



■「みんなの健康フェア」について

地域の仲間がいつまでも元気に暮らせるように、「体力・健康測定」機会をつくることを目的に「みんなの健康フェア」を実施します。

地域で活躍する事業者の方々にも参加してもらい、充実した内容で開催します！

筋力の低下や運動器の機能低下が、健康的な暮らしを送る上での大きな問題だと言われていますが、体力や筋力を測定することは、大人になるとほとんどありません。

体の状態を定期的に測定し、自分に適した運動をすることで、寝たきりの防止などにつながります。

当日は、各種の健康測定のほか、様々な相談コーナーや、無料で体験できる様々なプログラムも行います。多くの方のご来場をお待ちしています。

