

近くの公民館や会館でやってほしい！

健幸ポイント
10Pもらえる！

出張型

健康めえるが測定・相談会 (見える化)



募集案内

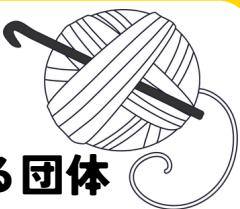
随時募集

※土日祝除く

参加費 無料

★開催予定日の1ヶ月前までに
申込みください

対象



測定会を希望する団体
(概ね65歳以上 10名程度)
[例]町内会、老人クラブ、
婦人会、サロンなど
※市のサークルで体力測定を
していない団体

体力測定



- ・握力
- ・開眼片脚立ち
- ・椅子からの5回立ち上がり
など

口腔



口や舌の筋力を測定し
口腔機能をチェック

塩分



普段の食事が塩からくないか
をチェック

軽体操



健康運動指導士による
楽しい体操や
ドンパンお口の体操を
やってみましょう♪

お申込み

0187-63-1111

内線196

大仙市高齢者包括支援センター