

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

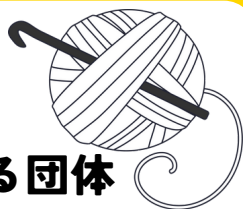
無料

★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