

回覧

国母地区

参加
無料

あなたの^まちの 出張保健室



日時

10月14日(水)10:00~11:50

※ 9:30より受付開始

場所

南西公民館 大ホール

内容

9:30~受付開始

順次、握力・体重・身長測定を実施

10:00~歯つらつ歯っぴーキャラバン

(管理栄養士・歯科衛生士によるフレイル予防のお話)

10:50~理学療法士による講義と体操

テーマ 「転ばない体」のつくり方

~歩行と筋肉から考える転倒予防~



握力は**全身の筋力の指標**になると言われています。

体重・身長は自身の**栄養状態**を確認する重要な指標です。

この機会に身体の状態を確認してみませんか？

お問い合わせ:甲府市 地域保健課 国母地区担当保健師 町田和香奈
☎ 055-237-1173(平日 8:30~17:15)