

まち あなたの地区の出張保健室 ～健康づくり同窓会～

65歳以上の方を対象としていますが、どなたでも参加可能です
お住まいの地区の身近な場所で、一緒に健康づくりをしましょう！

とき

10月29日(木)

🕒 9時半～11時半 (受付は10時半まで)

ところ

旧穴切小 体育館 (宝2-8-19)

測定

① ないてん がいてん 内転外転筋力測定

太ももを開閉する筋力を計測。転倒しやすさをチェック!!

最近、転びやすくなっているませんか？



② インボディ InBody 測定

全身の骨格筋量や体脂肪量など、部位別に数値化!!

- ・裸足で立って器機に乗り、短時間で測定ができます。
- ・ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

普段の運動の成果が数値で見えますよ

教室

転倒予防のワンポイントをお話します。

体操の時間もありますよ!一緒に体を動かしましょう。



相談

中央包括の職員や地区担当保健師があなたの健康について一緒に考え、お手伝いをします。お気軽にご相談ください。

共催：中央包括支援センター、甲府市社会福祉協議会
協力：穴切地区食生活改善推進員会、穴切地区愛育会

【お問い合わせ】

☎ 055-237-1173 甲府市地域保健課 穴切地区担当保健師 みやざわ 宮澤