

元気な今こそ、チェックのチャンス！

参加
無料

お元度測定会

あなたの「お元気度」、数値で見てもみませんか？

6月4日(木)

場所:しこちゅ〜ホール

6月24日(水)

場所:市民交流棟

6月30日(火)

場所:ユ一ホール

① 13:30~14:00

② 14:00~14:30

③ 14:30~15:00

日程・場所・受付時間(①~③)を
選んでください

対象

市内在住
65歳以上

定員

①~③
各10名程度

要申込/先着順



✓筋肉量
✓筋質
✓筋力
✓素早さ
✓安定性

測定会メニュー

- 1 体組成・運動機能測定
- 2 個別結果説明・相談
- 3 もの忘れチェック体験(希望者)
- 4 貯筋体操体験(希望者)

注意事項

- ・ペースメーカーを入れている方は体組成測定を行うことができません
- ・測定は裸足で行いますので、着脱しやすい靴や靴下でご参加ください

お申込み

四国中央市地域包括支援センター



0896-28-6147



こちらからも
お申込み
できます