

毎年の健診ではわからない血管年齢や
転倒のリスクを調べてみませんか？

体力測定会のお知らせ

ご自身で身体を動かす習慣は身についていますか？

身体を動かす機会が減ると、筋力が低下し、転倒しやすくなる
など体の調子が悪くなりがちです。

また、運動不足や栄養の偏った食事が続いた場合、動脈硬化
が進み様々な病気の原因となります。

今回、「てんとう虫」という転倒しやすさを判定する器具と血管の
年齢、硬さを測る機械を使って、下記の日程で測定会を開催しま
す。ご自身の身体の様子を確認してみませんか？

日 時：令和5年11月29日（水）

午後1時30分～午後3時

内 容：転倒リスク、血管年齢の測定

参加方法：事前の申し込みは不要です。

受付した方から順次測定いたしますので、上記受付時間の
間にお越しください。

会 場：滝上町文化センター ロビー

参加費：無料

講 師：一般社団法人 地域ウエルネス・ネット

代表理事 福岡 永告子 氏

問い合わせ先

滝上町役場保健福祉課福祉係・健康推進係
電話 29-2111(236)