

令和6年度 巡回元気測定会『元気+』

はじまります!!

- 参加費は無料です。
- 何度でも、どこの地区でも参加できます。
- 事前予約は必要ありません。会場に直接お越しください。

日 程	時 間	場 所
2月21日(金)	10時～11時30分	成城台コミュニティセンター
	14時～15時30分	新宿コミュニティセンター
2月22日(土)	10時～11時30分	大貫コミュニティセンター
	14時～15時30分	四季の丘コミュニティセンター
2月23日(日・祝)	10時～11時30分	毛成コミュニティセンター
	14時～15時30分	きたふれあいセンター
2月24日(月・振替)	10時～11時30分	小松コミュニティセンター
	14時～15時30分	植房農村館
2月25日(火)	10時～11時30分	下総神崎駅 ステーションホール
	14時～15時30分	郡やすらぎの家
2月26日(水)	10時～11時30分	武田やすらぎの家
	14時～15時30分	みなみふれあいセンター
2月27日(木)	10時～11時30分	今コミュニティセンター
	14時～15時30分	神崎ふれあいプラザ

巡回元気測定会「元気+」

巡回元気測定会とは・・・

脳、体の機能・成分を把握することで介護予防を啓発し、皆様の健康づくり、社会参加を応援する事業です。

●対象者 町内に住んでいる65歳以上の方

●内 容

☆身体健康バランス測定 (InBody)

⇒最新のジム等で導入されている機器で体内の水分・タンパク質・体脂肪・筋肉量等を分析し、栄養状態や体のバランスを把握することができます。

☆脳力測定 (ファイブ・コグ検査)

⇒記憶・注意・思考・言語などの側面から脳の認知機能を測り、自分の脳の得意・不得意分野を知ること、認知症予防に繋がります。

☆運動プログラム

・健康体操

●持 物 身体を動かしやすい服装
汗拭きタオル
室内用の靴 (運動するためのくつ)
飲み物 (水筒・ペットボトル)

●その他 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください

【お問い合わせ】

神崎町社会福祉協議会

電話 0478-72-4031

神崎町より業務委託を受けて、社会福祉協議会が行っている事業です。

