回覧

国母地区

あなたの地区の出張保健室



（健康づくり同窓会）

日時 11月4日(水) 9：30～11:30

場所 南西公民館　大ホール

内容 保健師による健康教育（フレイル予防）
健康測定・健康相談



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。
この機会に身体の状態を確認してみませんか？

＜測定内容＞

骨密度

骨密度が低いとささいなことでも骨折してしまう可能性があります。ご自身の骨の状態を確認してみましょう！

内転筋・外転筋

安定した歩行を支える筋力の大きさを測定することができます。自立した生活には欠かせない筋力です！

握力

握力は日常生活を送るうえで欠かせない力です。また、全身の筋力の指標にもなると言われています。

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)