

年を取っても
笑顔でイキイキと
すごすために

健康チェック

申し込み

不要

無料

日時：9月28日（月）午前10時～12時

（11時45分 受付終了）

場所：岡山市福祉交流プラザ大井

内容：



【各種測定】 * 素足になれる服装でお越しください。

- ☐ 血圧測定
- ☐ 骨密度測定 超音波を足のくるぶしにあてて、骨量を測定します。
- ☐ 腹囲測定 お腹まわりを測定します。
- ☐ 活力年齢測定 生活習慣や食事の内容などのアンケート結果からあなたの活力年齢を算出します。
- ☐ 足指チェッカー 足指で測定器をはさんで、ふんばる力を測定します。
- ☐ 足の裏診断 体の重心や扁平足かどうかを測定します。

【各種指導】

- ☐ 運動指導……………運動指導員による運動指導 講師：片山敦子さん
- ☐ 栄養指導……………栄養士による栄養指導 講師：勝野訓江さん

【その他】

- ☐ 歩く健康歩道…凸凹したシートの上を歩いて、足裏マッサージ♪



問い合わせ先：岡山市福祉交流プラザ大井

〒701-1462 岡山市北区大井 2383-1

電話・Fax 086-295-2140

休館日 毎週火曜日