

高島けんこうフェスタ 2022

～「健活」みんなで伸ばそう健康寿命～

シニア世代の方に、「自分の健康状態を知って、より健康で生き活きと長生きする方法を知ってもらいたい！」と健康イベントを開催します！
この機会に、自分の健康について考えてみませんか？

日時：6月30日（木）10：00～12：00
（受付時間 9：30～9：55）

場所：高島公民館

対象：高島中学校区（高島・旭竜学区）にお住まいの65歳以上の方

参加費：無料

申し込み方法：右面の申し込み書へご記入ください。（定員40名）

申込みの際は、氏名、住所、電話番号をご記入ください。
急な変更等があった場合に、ご連絡させていただくことがあります。
定員を超えた際は抽選になります。

※ 申し込みのない方は参加はできません。

試食はありません。

※ 申し込み締め切り：6月10日（金）



内容 ◎握力測定 ◎歩行計測

握るだけ、歩くだけ、簡単計測。フレイルかどうかの目安になります。

◎骨密度測定

手首で計測。超音波で骨の強さを測定します。

◎血管年齢測定

指先をセンサに乗せるだけ。血管年齢を推測します。

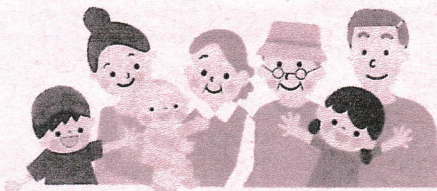
♠フレイルクイズ

フレイルって何？クイズで楽しく知ろう。

★栄養委員による食育 SAT コーナーもあります！！

フードモデルを選んでセンサーボックスに乗せるだけ。
サッと瞬時に栄養価計算します。

参加申し込み書



申し込み締め切り 6月10日(金)

町名 ()

愛育委員氏名 ()

氏名	住所	電話番号 (連絡がつく番号)

★ご注意

- 当日はご自宅で検温を実施し、マスク着用の上ご参加ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の内容に当てはまる場合は、来場をご遠慮ください。
 - ・ いわゆる風邪症状が持続している方
 - ・ 2週間以内に37.5度以上の発熱があった方
 - ・ 2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者や疑いがある患者との接触歴がある方
 - ・ 新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、待機中の方
- 時間によってはすべてのコーナーに参加ができない可能性があります。ご了承ください。
- 熱中症予防のため、各自でお茶やお水をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症の流行状況や台風など悪天候の場合は、状況により中止もしくは、参加制限を設けることがあります。

<問い合わせ先> 岡山市保健所健康づくり課 中区保健センター
TEL:(086)274-5164
地区担当:香川、竹田、岩崎