

高島けんこうフェスタ 2024

～「健活」みんなで伸ばそう健康寿命～

「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：8月29日（木）10：00～11：30
（受付時間 9：30～9：55）

場所：高島公民館

対象：高島小学校区にお住まいの方

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）

申し込みの際は、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。

※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：8月7日（水）午前

※申し込み先：お住まいの地域の愛育委員に提出



内容

◎握力測定

握るだけ簡単計測。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。

◎足指チェッカー

素足になって測定します。転倒のリスクをチェックできます。

◎ベジチェック

野菜の摂取レベルを手のひらで測定できます。

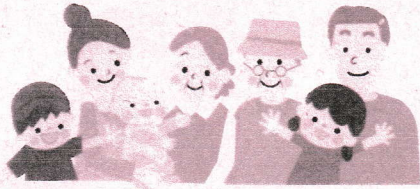
◎野菜クイズ

一日に必要な350gの野菜がどれくらいか当ててみましょう。

◎ハーブティー

ハーブティーを準備しています。飲んでリラックスしましょう。

参加申し込み書



申し込み締め切り 8月7日（水）午前

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

- 当日体調不良の場合は参加をお控えください。
- 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。
- 台風など悪天候の場合は、状況により中止することがあります。

<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 : 山本