

ー イベントのご案内 ー

＜昭和区地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会 介護予防ワーキング＞

参加無料！
定員80名

＜役所でディスコ＞ YAKUSHO de DISCO

11月11日
から
予約開始！

申込 昭和保健センター 保健予防課
電話もしくはお申込フォーム

電話：052-735-3964 お申込フォーム ↓

12月17日までにお申し込みください。

対象 昭和区在住、40歳以上
2階まで階段で登れる元気な方

講師 中田ゆくこ氏

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。



2024年

12月18日（水）14:00～15:45

（受付13:30～）

昭和区役所 2階 講堂

詳細は裏面を
ご覧ください

参加無料
予約不要

健康マルシェ

＝ 無料でできる健康チェック＆相談コーナー ＝

2024年 9月30日（月）13:30～15:00

会場：イオン八事ショッピングセンター

健康マルシェ

≡ 無料でできる健康チェック&相談コーナー ≡

9月30日(月) 13:30~15:00

会場:イオン八事ショッピングセンター
4階G・Gモール イベントコーナー



リハビリ専門職による
片足立ち・立ち上がりなどの
バランス・筋力チェック



モーショントレーニング
システム「TANO」を
使った姿勢測定&運動



フレイル予防リーダーに
よるフレイルチェック



管理栄養士によるベジチェック
(野菜摂取量の測定)

商品の販売は
いたしません



お出かけ先や
ボランティア情報の紹介、
健康・福祉・介護の相談 など

問合せ 昭和保健センター 電話052-735-3964