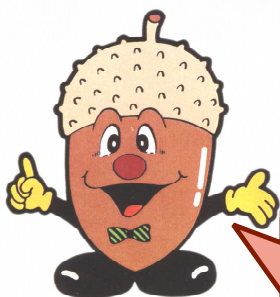


からだとあたまの元気度チェック！



お元気度 測定会



最近の体調はいかがでしょう。
転びそうになったり、もの忘れが気になったりしていませんか？
まずは、自分の体力や筋力、脳の健康状態を知ることが大切です。
お元気度測定会で身体と脳の元気度をチェックしましょう！

2025年

7月31日(木)・8月1日(金)

☆各日下記の時間帯にて計4回開催します

①9:00

②10:30

③13:30

④15:00

【各回定員】15名（完全入替制）

【所要時間】約90分程度

対象者

概ね65歳以上の更別村民

参加料

200円

場所

老人保健福祉センター

持ち物等

運動しやすい服装
飲み物

測定内容

- ①健康チェック（血圧、脈拍など）
- ②形態測定（身長・体重）
- ③体力測定（握力、歩行速度など）
- ④認知機能テスト
（映像を見ながらの簡単なクイズ形式）

申込方法

希望の日時・時間帯をご確認の上、
事前にお電話または役場保健福祉課窓口にてお申込み下さい



【お問合せ】

更別村保健福祉課保健推進係（福祉の里総合センター内）

☎ 53-3000

多くのご参加をお待ちしております！！