

参加無料

大宮いきいきセンター



健康フェスティバル

ご自身の今の身体の状態を知り、骨粗鬆症予防や健康増進につなげましょう♪

開催日

令和7年12月14日(日)

午前の部 9:30~12:00

午後の部 13:30~15:00

会場

大宮いきいきセンター

対象

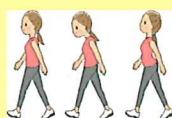
市内に住所を有する60歳以上の方

内容

**身長・体重
骨密度測定
血管年齢測定**
今の身体の状態を
チェック!



AI歩行解析診断
※午前のみ
歩行姿勢分析を機械
を使ってチェック!



健康相談
測定結果の説明や日
ごろ気になることな
ど看護師、理学療法
士に相談できます



同時開催企画
当日自由参加

**アロマクラフト
ワークショップ**
14:00~15:00
生活に香りを取り入れて、
元気に冬を過ごしましょう♪



**理学療法士の
介護予防体操**
10:30~11:30
13:00~14:00
ボディケアスクール
講師の特別レッスン♪
楽しく身体を動かしま
しょう♪

定員

午前の部: 20名 午後の部: 20名

申込み

12月1日(月) 9:30より受付開始

事務室窓口で直接、又は電話・FAXで受付します。

持ち物
など

◎当日はスリッパ(上履き)を持参してお越してください。
◎骨密度測定は素足で行います。
脱ぎ履きしやすい靴下等がおすすめです。



《お問い合わせ先》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

