



骨折したことがある



よくつまづく

最近、こんなことはありませんでしたか？



過去1年間に転んだことがある



歩くのが遅くなった

今からはじめる！ 転倒・骨折予防



健康フェスティバルで自分の身体と向き合い、
転倒・骨折予防をしてみませんか？

千葉市真砂いきいきセンター

(こざくら第二幼稚園の向かい)



美浜区真砂4-4-10



278-9641(電話) 278-9642(FAX)

健

康

フェスティバル

in 千葉市真砂いきいきセンター

ご来館の際は公共交通機関等をご利用ください。駐車場の案内は出来かねます。

日時

6月29日(月) 事前予約制

9:45~11:30、13:30~15:00

※15分ずつの枠でのご予約となります。

対象

千葉市内在住の60歳以上の方

定員

午前35名・午後30名 計65名

※先着順 (定員に達し次第受付終了)

申込

6月1日(月)9:30から開始

※申込は、電話・FAXまたは直接受付まで

※FAXの場合は「氏名・年齢・性別・住所・電話番号」を忘れずにご明記下さい。

内容

・骨密度、足趾力、長座体前屈、座位ステップングテストを行います。

・看護師(測定結果説明)、理学療法士、まごころ薬局薬剤師による相談会を行います。