

令和7年度

青葉区役所・鴨志田地域ケアプラザ共催
クリエイト新鴨志田店協力

フレールフレール!

ヨコハマ

VOL.2

参加
無料

フレイル予防!

中里北部地区 保健活動推進員会

ホカツの



健康チェック

【開催日時】7月12日(土) 14:00~16:00

【内容】①健口チェック

青葉区保健福祉センター歯科衛生士のお話と口腔フレイルチェック

②血管年齢チェック

③立ち上がりテスト

④骨密度チェック(手首用) ⑤握力チェック

※地区担当保健師への相談も可能です。

【場所】鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール

(所在地) 鴨志田町547-3

【対象・定員】地域の大人の方 先着25名

【参加費】無料

【申込み】6月15日(日) 10時受付開始

電話か窓口で事前予約制

【持ち物】脱げにくく歩きやすい室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、外履き入れ、水分補給用の飲料水



私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



問合せ・申込み: 電話 961-6911