



城東地区

健康測定会



思い当たることはありませんか？

- ✔ 身体活動の低下
- ✔ 2 kg以上の体重減少
- ✔ 歩行速度の低下
- ✔ 筋力の低下
- ✔ わけもない疲労感



この機会にご自身の身体の状態を確認してみませんか？

皆様お気軽にご参加ください♪

日時：令和8年3月4日（水）13:30～15:30（受付13:00から）

会場：城東公民館（松江市北田町273）

参加費：無料

内容：①各種測定 ※動きやすい服装でお越しください。

（身長、体重、血圧、握力、立ち上がりテスト、指輪っかテスト、5メートル歩行）

②医療専門職によるフレイル予防のお話

持ち物：あれば上履き

申込：2月27日（金）までに城東公民館（☎27-5680）まで。

その他：送迎についてお困りの方は、ご相談ください。

「フレイル」とは・・・

加齢に伴う心身の衰えのことであり、

健康な状態と要介護状態の中間の状態

を言います。要介護状態よりも、健康な状態に戻りやすく、

かつ早い段階であれば専門職の手をかりず、

自らの生活の工夫だけで改善することができます。



参加して頂いた方へ、
ふせんとタオルをプレゼント♪

また、城東健康ミニ農園で収穫したさつまいもを使った茶菓子をご用意しています。

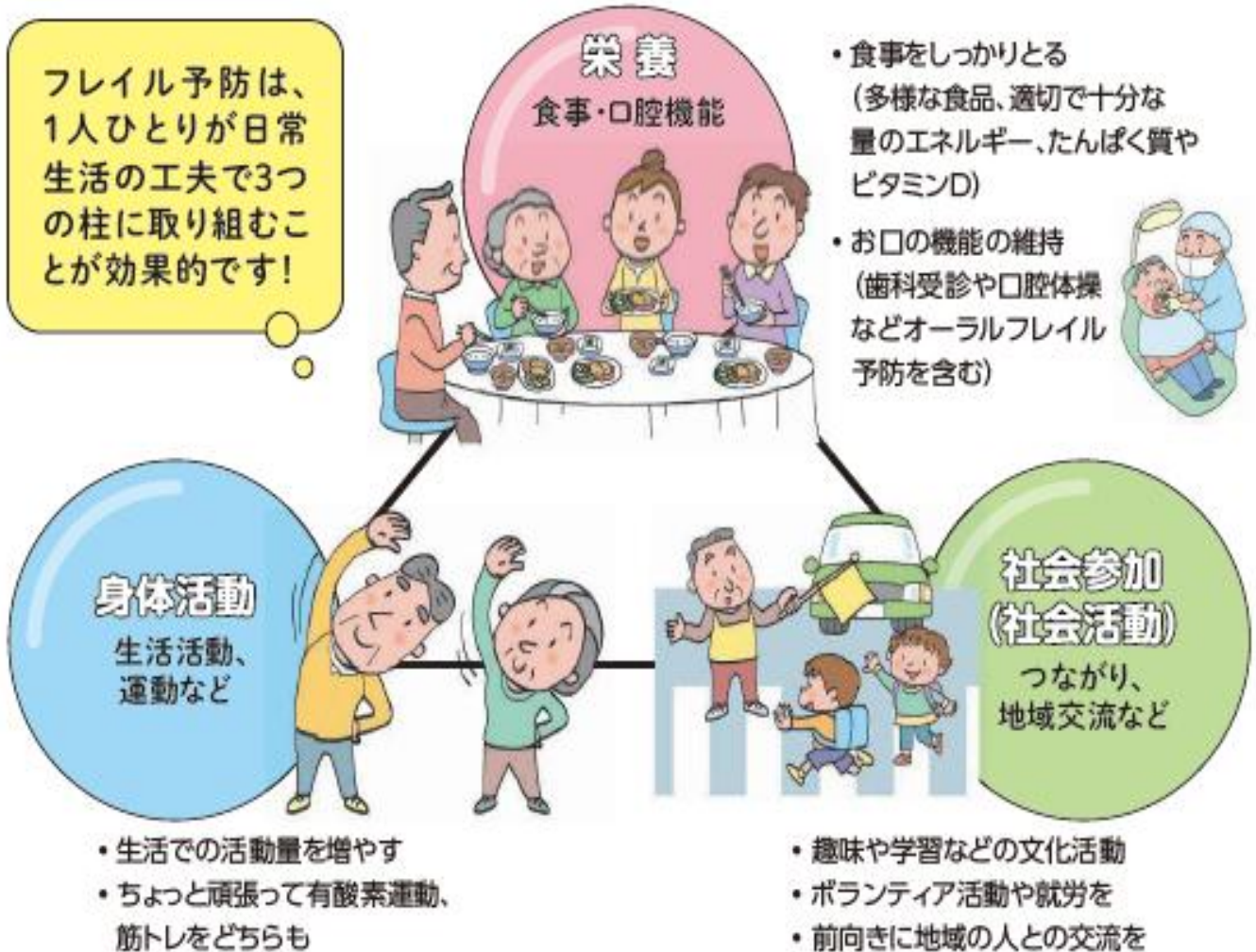


主催：城東地区健康まつえ21推進隊 松江市健康推進課
共催：城東寿会

裏面もご覧ください

フレイル予防は **栄養・身体活動・社会参加**の

『**3本柱**』を意識することが大切です！！



ふくしなんでも 相談コーナー

ひとりで悩んで困っていることはありませんか？

自分のことや家族のことなど、誰に相談すればいいのかわからない、ちょっと聞きづらいな…と感じていることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

【松江市社会福祉協議会】

骨密度測定

測定された方へ、
乳製品を無料プレゼント！

【(株) 目久美】



～当日のスケジュール～

13:00～受付開始

13:30～開会

13:35～測定会実施

14:15～講話

15:30 終了予定

