

いきいき教室

健康チェックで生活改善

体の中から健康に！

日時:令和6年4月24日(水) 14:00~15:30

場所:いきいきプラザ一番町 1F はあとサロン

❀測定❀ 第一部 14:00~ 第二部 14:45~

①血管年齢 ②骨の健康 ③握力測定

※測定結果を元にアドバイスを受けることができます

❀講話❀ 第一部 14:30~ 第二部 15:15~

骨粗鬆症に関するお話

管理栄養士:高橋 梨里花氏(日本調剤株式会社)



ご予約・お問い合わせ先

高齢者あんしんセンター麹町

(☎ 03-3265-6141)

高齢者あんしんセンター麹町は、麹町・富士見出張所地域にお住まいの高齢者の生活や介護のこと、介護保険に関すること、認知症に関することなどの相談窓口です。気軽にご相談ください。相談内容は秘密厳守で対応します。