

令和6年度 第2回

# 健康チェック参加者募集

開催時間：令和6年11月9日(土) 10時～12時

受付時間：第一回 10時～10時30分 定員15名

：第二回 10時45分～11時15分 定員15名

会場：下和泉地域ケアプラザ ボランティアルーム(受付)

- 項目
- ・体組成(身長・体重・筋量・BMI)
  - ・握力・血流測定・お口の元気チェック
  - ・骨健康度 ・保健師による健康相談
  - ・米国式整体 中村先生のリンパ流しケア
  - ・ベジチェック(野菜が足りているかチェックします)



**ふまねっとや椅子に座って行う体操もあります**

- ★ 体組成測定を実施します。前回の測定データ(私の健康ファイル)お持ちの方の方はご持参ください。
- ☆ マスク着用のご協力をお願いいたします。  
体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ★ 上記、二つの時間帯どちらかを選定されて事前予約してください。

予約先⇒下和泉地域ケアプラザ ☎ 802-9920 担当(徳本)

予約受付⇒令和6年10月7日(月)～ 9時～17時

共催 下和泉連合町内会保健部  
下和泉地区社会福祉協議会