

(新) お元気で21健診

各回共通 フレイルチェックシート
3つの体力測定
結果説明

握力

片足
立ち

5m
歩行

※フレイル:「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”のこと

日程:

7月3日(水)

定員:各回30人

申込開始日:

6月11日(火)9時から

+歩行分析

時間:午前

10時~11時

+体組成測定

時間:午後

2時~3時



終了しました

日程:

10月31日(木)

定員:各回30人

申込開始日:

9月11日(水)9時から

+物忘れ度チェック

時間:午前10時~11時

午後2時~3時



会場 南区役所 1階 多目的ホール

対象 おおむね65歳以上の方

申込

電話にて事前申し込み優先
(当日空きがあれば先着順)

主催・問合せ

南区役所 高齢・障害支援課 電話 341-1140 FAX 341-1144

受診者全員に
歯ブラシプレゼント

