

アクティブシニア

生活体力チェック

日時

11月19日(火)

会場

フジグラン山口 生活館フードコート横

午前の部

【10:00～11:45】



鴻南地域包括支援センターによる

- ・ 血圧測定
- ・ 体力測定
- ・ フレイルチェック

参加無料！

申込不要！



午後の部

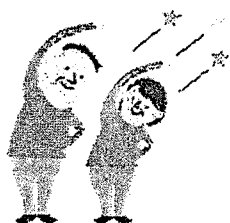
済生会山口総合病院の

理学療法士と管理栄養士による

「フレイル予防について」

【1回目 13:30～】 【2回目 14:30～】

※1回目と2回目の内容は同じです



お問い合わせは…山口市鴻南地域包括支援センター

TEL 083-934-3333

アクティブシニア 生活体力チェック in大歳

11月28日(木)

10:00~11:00

大歳地域交流センター

2階 講堂

山口市保健センターと共催

保健センター
骨の強さ測定・体組成測定
保健相談・栄養相談

申し込み不要
料金 無料

鴻南地域包括支援センター
百歳体操紹介
体力測定(血圧・握力など)
介護相談(フレイル予防など)



山口市健康づくり
推進キャラクター
けんそう

問い合わせ先

山口市鴻南地域包括支援センター

☎: 083-934-3333