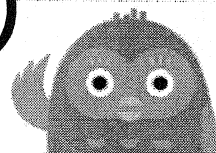


アクティブシニア 生活体力チェック

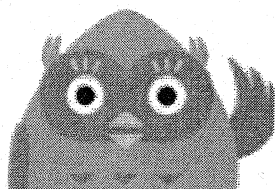
in 吉敷

12月10日(水)

9:30~11:30



吉敷地域交流センター 1階 講堂にて



申し込み不要

参加費無料

山口市保健センターと共催!

保健センター

- ・血管年齢測定
- ・体組成測定
- ・健康相談
- ・動脈硬化予防の展示



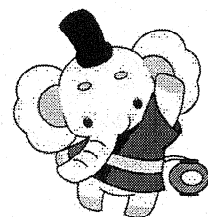
詳しくは裏面をご参照ください

鴻南地域包括支援センター

- ・フレイルチェック
- ・体力測定(握力など)
- ・百歳体操紹介



体組成測定を希望される方は
裸足になれる服装でお越しください



山口市健康づくり
推進キャラクター
けんそう

お問い合わせ先：山口市鴻南地域包括支援センター
☎083-934-3333

吉敷地区

健康チェック・健康相談会



健康でいきいきとした毎日を過ごすために、日頃の生活習慣を振り返ってみませんか？
保健師や管理栄養士があなたの健康づくりをサポートします！

12月

今から始める！血管いきいき大作戦

☆血管年齢測定

地域包括支援センターの職員による
フレイル体力チェックもあります！

☆体組成（筋肉量・脂肪量）測定

☆保健師・管理栄養士による健康相談

☆動脈硬化予防についての展示



など

日 時

令和7年**12月10日（水）** 受付時間：**9時30分～11時30分**

※受付時間内に会場へお越しください。

場 所 吉敷地域交流センター 1階 講堂

申込
不要



対 象 山口市民で健康づくりに関心のある方

健康診査結果について相談がある方 など

料 金 無料

持参品 各種健康診査結果（お持ちの方）



参加にあたっての注意事項

- ・体組成測定をご希望の方は**裸足になれる服装**でお越しください
- ・体調の悪い方は参加をご遠慮ください

【問い合わせ先】

山口市保健センター健康増進課

TEL 083-921-2666

FAX 083-921-2672