

アクティブシニア
生活体力チェック
in大歳

5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
血管年齢測定・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(片足立ち 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

大歳地区

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々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！

5月

今から始める！血管いきいき大作戦

- ・体組成（筋肉量・脂肪量）測定
- ・血管年齢測定
- ・保健師、管理栄養士による健康相談
- ・食生活改善推進員による食事の紹介
- ・地域包括支援センター職員による生活体力チェック、
介護相談、フレイル予防チェック

日時

令和8年5月28日（木）受付時間：10時00分～11時00分
※受付時間内に会場へお越しください

会場

大歳地域交流センター 2階講堂

対象

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ご相談のある方 など

持参品

各種健康診査結果（お持ちの方）

注意事項

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。
参加にあたって料金、予約は不要です。

問い合わせ

山口市保健センター健康増進課 TEL:083-921-2666
FAX:083-921-2672

次回

11月26日（木）受付時間：10時～11時

会場：大歳地域交流センター2階講堂

こちらもぜひ、ご参加ください！

