

アクティブシニア 生活体力チェック

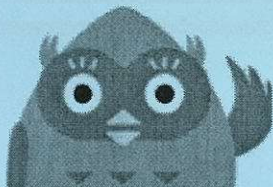
in 吉敷

7月8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!

山口市保健センター

- 血管年齢測定
- 体組成測定
- 健康相談

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、片足立ち等)
- 百歳体操紹介



山口市健康づくり
推進キャラクター
けんそう

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

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！

7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
- ・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7月8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

会場 吉敷地域交流センター 1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 1月20日（水） 受付時間：9時30分～11時30分

会場：吉敷地域交流センター1階講堂

こちらもぜひ、ご参加ください！

