アクティブシニア
生活体力チェック
ｉｎ大歳

１１月２６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

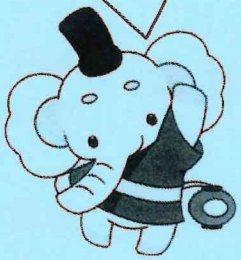
保健センター

骨の強さ測定・体組成測定
保健相談・栄養相談

鴻南地域包括支援センター

体力測定（握力 片足立ち）
フレイル予防チェック
介護相談

申し込み不要
料金　無料



山口市健康づくり
推進キャラクター
けんぞう

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！

11月

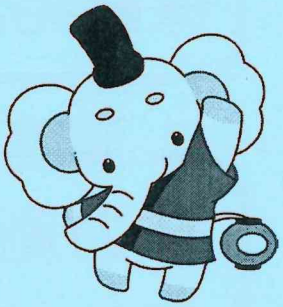
今から始める！筋力アップ大作戦

・体組成（筋肉量・脂肪量）測定
・骨の強さ測定(手)
・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11月26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。

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