

区包括圏域

今のカラダがわかる！

楽しく続ける健康チェック&運動教室

フレイル・ロコモなどの健康チェックをしましょう！

当日は測定結果の説明と対策となる運動教室を実施します
6ヶ月ごと(3年間)の測定会でカラダの変化を把握しましょう

日程

8/28(木) 8/29(金) 9/4(木) 9/5(金)

【対象】区包括圏域の各地域に住む60歳以上の方

時間

第一部 13:00～14:00 各回定員15人
第二部 14:30～15:30 どちらかに
申込みください

場所

8/28(木)田辺地域対象 区社会福祉協議会
8/29(金)今川地域対象 今川地域振興センター
9/4(木)南田辺地域対象 南田辺会館
9/5(金)北田辺地域対象 北田辺会館

測定内容

- ・フレイル(握力、歩行速度)
- ・ロコモ(立ち上がり、大股2歩の歩幅)
- ・サルコペニア(筋肉量)



動きやすい服装でお越しください

申込/問合せ先: 東住吉区地域包括支援センター

申込受付 8/1(金)～8/26(火) 先着順 ☎06-6622-0055

【主催】大阪河崎リハビリテーション大学

【共催】東住吉区社会福祉協議会/東住吉区地域包括支援センター

【後援】東住吉区理学療法士会 【協力】東住吉森本病院