

けんきでながいき!

北山田地区センまつり

# 健康チェック

自分の体を知ることが健康づくりの第一歩!

# 11月13日(日)

10:00~15:00 (受付 14:30まで) / 無料

## ① 単体測定コーナー

自分の身体の“今”を知ろう!

【チェックメニュー】

- BC チェッカー  
血管の老化度を調べます。
- 体組成計  
体内年齢は何歳?  
脂肪量/筋肉量/推定骨量測定
- ツーステップマット  
歩幅で、歩行能力(下肢の筋力/  
バランス能力/柔軟性など)を測定
- 立ち上がりテスト  
片足で立ち上がれますか?筋力を測定
- 足指力計測  
足の指のはさむ強さで、足の筋力を測定
- 身長、握力測定、血圧測定



## ② アドバイス & サポートコーナー

専門スタッフが対応します!

- 柔道整復師さんが、  
肩や腰など様々な体の痛みについてアドバイスします。
- 理学療法士さんが、  
体の使い方をアドバイス!  
障がい者の方も大歓迎です。
- 保健師さんの健康アドバイス。



## ③ 個別相談コーナー

気になる事をお気軽に!

午後は身体の困り事をお聞きます。  
(予約制) 電話 045-593-8200

【お問合せ・会場】

北山田地区センター

電話: 045-593-8200

住所: 都筑区北山田

2-25-1

(市営地下鉄北山田駅 徒歩3分)



【協力】

- リハプライド・つづき
- わらび接骨院デイサービスセンター
- 山田地区保健活動推進員
- 東山田地域ケアプラザ