

『健康チェック会』を 牛久保東町内会館で開催します

中川地区保健活動推進員と牛久保東町内会との共催で「健康チェック会」を牛久保東町内会館で下記により開催します。

会場も身近ですし参加費も無料です。是非、この機会に自分の体力や体の組成を正しく知って、健康づくりや元気づくりに役立てましょう。

事前の予約は必要ありませんのでご家族、ご近所、お友達お誘い合わせのうえお気軽に町内会館にお集まり下さい。皆さんのお越しをお待ちしています。

ご不明な点は常澤保健活動推進員(090-8497-4692)、または井口会長(090-3814-5771)にお尋ね下さい。

(1) 開催日時 7月27日(土) 午後2時～4時

(2) 開催場所 牛久保東町内会館(2階)

(3) 測定項目 身長、体重、立ち上がりテスト、血管年齢
(血管の老化度)、体組成計による体脂肪率、
脂肪量、筋肉量、体内水分量、基礎代謝、
下肢筋力、BMI、標準体重、肥満度

《ペースメーカー使用の方は「体組成」はできません》

(4) その他

① 素足で測定する項目がありますので脱着しやすい靴下でお越し下さい。

② 当日は午後2時から社会福祉士兼精神保健福祉士で中川地区保健活動推進員会の井口正幸会長から、当日の測定項目の概要(約3分)と食の備蓄や口腔ケア、感染症予防対策など、災害時にも役立つ日頃からの健康づくり情報が一冊にまとめられた区役所発行の「災害にも役立つBOOK(保存版)」の説明(約10分)がありますので、ご都合のつく方は、努めて午後2時までにお越し下さい。