

～第47回～



# さくら保健室



11月7日(月) 14:00～15:00

場所: たてキッチン“さくら”の前



## 体力測定会

からだを動かすために必要な筋肉量や身体のバランスを  
チェックしませんか？

～どなたでもご参加いただけます～



**体組成測定** を実施します！

体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量など  
からだのバランスチェックができます

協力: 公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所



当日は、①さくら健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

②裸足になれる服装・動きやすい服装でお越しください。

**けんこう相談会** もやっています。

看護師・薬剤師・管理栄養士など、医療と福祉の専門職が対応します。

企画: たてキッチン“さくら” さくら保健室企画チーム

協力: シルバーふらっと相談室館ヶ丘 / 館ヶ丘自治会 / 高齢者あんしん相談センター館

永生病院 認定栄養・ケアステーション / 住民ボランティアの皆さん

