

元気に健康長寿 自分の体を知ろう

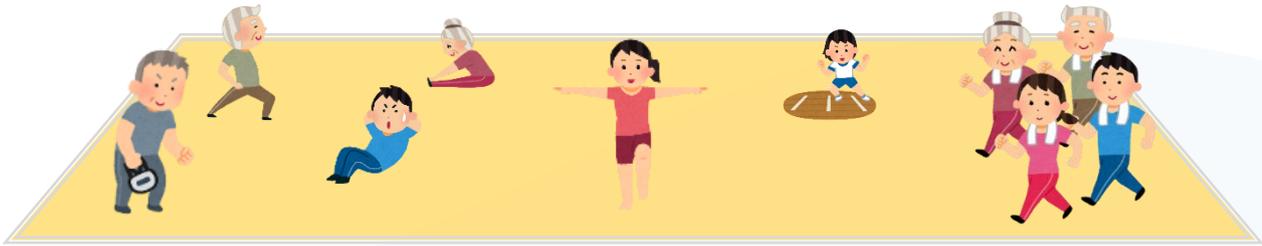
参加無料

健康フェア

五月山体育館

10月6日(日) 10:00 ~ 12:00

五月山体育館アリーナ



新体カテスト

ご自身のできる範囲でかまいませんので、お気軽にご参加ください！

自身の体力・運動能力が現在どのくらいあるのかを確認できます

・20歳～64歳

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・急歩

・65歳～79歳

握力・上体起こし・長座対前屈・開眼片足立ち・6分間歩行・障害物歩行

・80歳～

握力・長座対前屈・開眼片足立ち・障害物歩行

ブース

健康づくりアプリのご案内

おおさか健活マイレージ

アスマイル



協力

あなたの未来を強くする
住友生命

健康チェック

・インボディ測定 (体成分分析装置)

体成分や筋力・脂肪量などを測定し、数値化した身体の状況が分かります。



・ベジチェック ヤサイタリテマスカ...

推定野菜摂取量が分かります。手のひらで簡単測定



・血管年齢測定

血管老化度をチェックします。指先で簡単測定



協力
なの花薬局
建石町店



申込について

9月2日(月) 9:00～

①10:00～ ②10:30～

③11:00～ ④11:30～

各時間 10名先着順

来館、電話または

QRコードから申込フォームにて先着順



詳しくはお近くのスタッフまでお声かけください。

