

2024 こぶし荘「敬老の日のつどい」イベント

健康・体力測定会

藤沢市老人福祉センター「こぶし荘」 多目的ホール

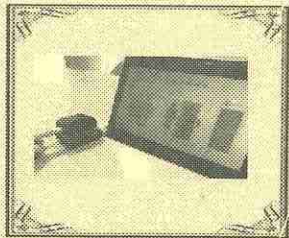
日時・会場

9月16日(月) 午前10時～12時30分

対象

藤沢市内在住60歳以上の方 お申込みは不要です

体力や身体の変化を把握して、健康な日常生活・体力づくりに活かせましょう



血管年齢



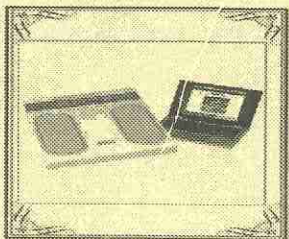
ベジチェック



脳年齢測定

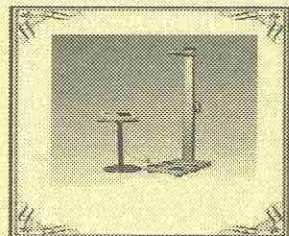


管理栄養士と看護師の
専門相談

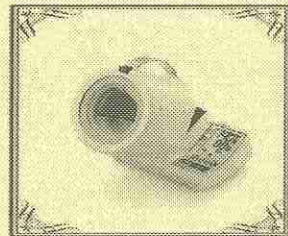


運動機能測定

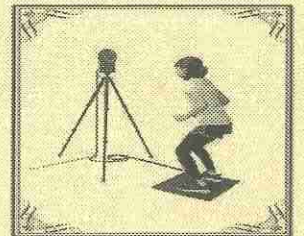
脚の筋力をパワー・スピード
バランスで測定し評価



身長・体重

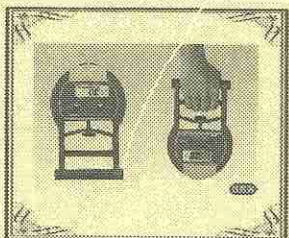


血圧計

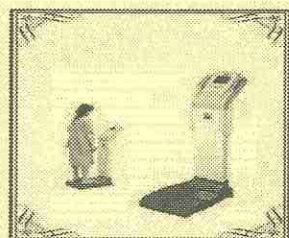


全身反応測定

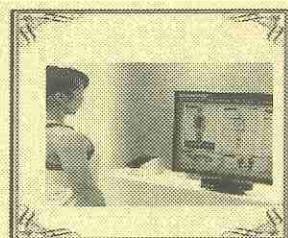
全身を動かす反応の速さを測定し
転倒のリスク回避に繋がります。



握力



体組成計



姿勢測定

測定項目は
変更される場
合があります。

※ 握力や姿勢測定、体組成計、血圧、身長はロビーで測定して頂けます

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しました。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、
ダウンロードすることができます。

