

健康チェックで、今の体を知ろう！

骨密度測定&フレイル測定

健康測定会

開催のお知らせ

参加費
¥300円

フレイル判定シート付 ~所要時間約20分~

3月13日(金) 10:00▶12:00

※予約時間までにご来館ください。

会場 旭スポーツセンターロビー

[骨密度測定] ★ファーマライズ薬局常盤台店協力★

今の骨の状態を測ってみませんか？
薬剤師からのアドバイス付き！



ニャーマライズ先輩

[フレイル測定] ^{メイクアップ} MAQUP 科学的根拠に基づくフレイルチェック



握力測定



椅子立上り(5回)測定



開眼片足立ち測定



5m歩行速度測定

フレイルとは？

健常と要介護の中間的な状態。近い将来要介護状態に至るリスクが高い。
健常な状態へ戻ることが可能なため、**早期の認知が大切！！**

お申込み・お問合せ

旭スポーツセンター

☎045-371-6105

受付時間：9:00~20:00

お申込み → 2/27~お電話か来館

持ち物 → 動きやすい服装