

そ う だ ん か い

まちかどよろず相談会

(血管年齢測定・握力測定)



福祉・医療専門職が、高齢者の方の生活に
関する相談（健康、介護保険等）に応じます。

2023 年 9 月 1 日 (金)

【時間】10 時～12 時

【場所】ホクノースーパー1階 出入口

申込不要

相談無料

★握力測定★

- ・握力は、背筋力・脚筋力・身体活動量などと相関関係が認められています。
- ・測定結果は、ご自身の健康度の指標としてご活用いただけます。



★血管年齢測定★

- ・ご自身の血管年齢が何歳に相当するのかを測定し、実年齢との差を比較します。
- ・指先で簡単に 20 秒で測定できます。



【主催】厚別区介護予防センターもみじ台

厚別区第 1 地域包括支援センター

厚別区社会福祉協議会、厚別区生活支援推進員、厚別区保健支援係

【協力】ホクノー

【問い合わせ先】介護予防センターもみじ台

電話：011-898-8660

E メール：yobou@d-grunen.com

