

【回覧】

健

康

日出団地区の皆様へ
健康づくり推進員からのお知らせです

お

話

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。
測定は自分の体を知るチャンスです！
これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和7年 **10** 月 **3** 日(金)

10:00~11:30(予定)

場所:団地集会所(大ホール)

内容:①**測定:体組成** (体の筋肉量や筋肉のバランスがわかります)

運動機能測定 (立ち上がる時の力強さ、素早さ、
ふらつきがわかります)

②**お話:フレイル予防**※

※フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態のこと。健康と要介護状態の間の段階。適切に行動することで健康な状態に戻ることができます。

その他:申込不要、無料

忘れないように、
カレンダーに書いておこう！



【問合せ先】

日出町健康増進課 健康推進係

(電話)0977-73-3130

(FAX)0977-73-2833