

回覧
各位

日吉健康測定会!

自分の身体をチェック♪
♡日頃の運動の成果もチェック♡



受付

11月19日(日)
10時~12時

会場…日吉本町地域ケアプラザ
多目的ホール

対象…どなたでも♪

内容…健康測定 10時から11時40分
健康講話 11時40分~12時

<健康測定のための参加歓迎です>

(講話)ウォーキングと筋力トレーニングで健康度アップ!

港北区役所福祉保健課 健康づくり係 海上

★ 健康測定項目 ★

- 血圧
- 体組成
- 開眼片足立ち
- 立ち上がりテスト
- 握力
- 足指力
- 座位ステッピング

★よこはまウォーキングポイント
★健診へ行こう★禁煙 などの
情報も盛りだくさん!!用意して
お待ちしております

《会場アクセス》

東急東横線「日吉駅」より東急バス
4番バス乗り場 日51系統
●《循環》コンフォール南日吉行
●アリュール日吉本町行
◎「コンフォール南日吉」下車

日吉地区保健活動推進員会

★事前申し込み不要 ★費用…無料
★持ち物・服装…水分、動きやすく、素足になりやすい服装



問い合わせ先: 港北区役所福祉保健課 健康づくり係 海上(かいじょう) TEL045-540-2362