

二代目

令和4年度 第1回

65歳以上の方向け

ふらっと 健康相談



取手市健康づくりキャラクター
とりかめくん

筋肉量&運動機能測定

×

専門職による個別相談

(理学療法士)

コロナ前と比べて外出・運動の機会が減った方は是非ご参加ください。筋肉量や体脂肪率などを測定した後、理学療法士が測定結果の評価と運動のアドバイスを行います。(測定は約5分、相談時間は10分)

日時

9月26日(月) げんきサロン稲(稲70 取手西小学校内)

9月27日(火) いきいきプラザ(取手2-8-2)

10月12日(水) げんきサロン戸頭西

(戸頭8-10-1 旧戸頭西小学校内)

⇒ 午後2時30分～ / 3時～ / 3時30分～

10月6日(木) げんきサロン藤代(藤代700 藤代庁舎内)

⇒ 午前10時～ / 10時30分～ / 11時～

定員

①～③とも各5名(事前予約制)

予約

市健康づくり推進課に電話で予約 ☎ 74-2141

予約の際に、氏名、性別、生年月日、身長、電話番号を伺います。

<当日の注意> ※ その他の注意事項は予約時にご説明します。

- ・会場内の密を避けるため、**開始時刻の5分前**を目安にお越しください。
- ・測定の際は**裸足**で行います。(ストッキング等を履いての測定はできません。)