

カラダみるCafeスペシャル

フレイル予防 大測定会

参加費
無料

【日時】9月16日（火）9時30分～12時30分

【会場】西コミュニティセンター

事前申し込み
された方には
特典あり！

第1部

目の健康寿命を延ばそう
～アイフレイル予防講話～

時間 9時30分～10時30分
（受付 9時15分～）

講師 板橋眼科医院
院長 板橋 俊隆 医師



「目が疲れやすい」などの症状はアイフレイル（加齢による目の衰え）のサインかもしれません。大事な「目」の健康を振り返り、目の健康寿命を延ばしましょう。

第2部

運動機能・健康測定

時間 10時30分～12時30分
（測定受付は12時まで）

✓〔身体〕

歩行速度／立ち上がり機能／握力
背筋力／体組成（筋肉量）／血管年齢
骨密度

✓〔口腔〕

口腔機能

✓〔栄養〕

みそ汁の塩分（持参された方）
フードモデル展示



ハーブティーの試飲や
フレイル予防に役立つおやつ
の試食もあります

事前申し込みは必須ではありませんが、9月10日（水）までに申し込みされた方には特典があります。希望される方は、右記の電話または申込フォームでお申し込みください。



▲申込フォーム

健康増進課 ☎23-0794
（受付時間：平日 8時30分～17時15分）

協力 岩沼市健康づくり市民計画推進委員会（いわぬま“健幸”づくり隊）
問い合わせ 岩沼市健康福祉部健康増進課（23-0794）・介護福祉課（24-3016）