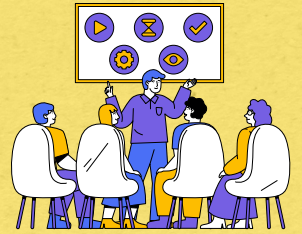


岩沼市

参加無料!

カラダみるcafeスペシャル



フレイル予防 大測定会

予約不要!

令和6年9月24日(火)

場所

西コミュニティセンター

第1部

ヒアリングフレイル予防講話

時間 9時30分～10時30分 (受付9時15分～)

講師 東北大学病院耳鼻咽喉・頭頸部外科
角田 梨紗子 医師



“テレビの音量が大きいと言われる”、“以前に比べて会話が難しくなってきた”などの症状は「ヒアリングフレイル（聞きとる機能の衰え）」のサインかも…！専門的知見を踏まえた講話でヒアリングフレイルについて学びませんか。

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
- ・ 体組成（筋肉量）
- ・ 握力
- ・ 血管年齢
- ・ 骨密度

<口腔>

- ・ 口腔機能

<栄養>

- ・ ベジミル（野菜摂取度）
- ・ みそ汁の塩分（持参の方のみ）



ひと休みコーナー
(ハーブティー試飲・
フレイル予防に役立つ
おやつを試食)

フードモデル
展示

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）

問合せ：岩沼市健康福祉部健康増進課（23-0794）・介護福祉課（24-3016）