

フレイル予防大測定会

2023.9/26(火)

10:30~12:30

西コミュニティセンター

予約不要
参加無料

測る

※赤字の測定は、今回の測定会限定です。

<身体>

- ・歩行速度
- ・立ち上がり速度
- ・体組成(筋肉量)
- ・立ち上がりバランス
- ・握力
- ・血管年齢
- ・骨密度

専門家と一緒に
体の状態を
チェック!

<口腔>

- ・パ・タ・カ・ラ測定
(口腔機能測定)

<食事>

- ・みそ汁の塩分
(持参の方)

いわぬま“健幸”づくり隊による
フレイルクイズ

学ぶ 11:00~11:30

オーラルフレイル
予防ミニ講話

講師:高藤歯科医院
高藤 康夫先生

咬合力チェック(ガム)も行います。

ご参加の方には口腔ケアグッズを
プレゼント!

見る

- ・たんぱく質の必要量
- ・野菜の必要量
(フードモデル展示)

ひと休みコーナー

ハーブティーの試飲・フレイル
予防に役立つおやつを試食