

参加無料

◇ ◆ 健康講座 ◆ ◇

# 自分の元氣度をチェックしよう！



## 予防・改善 出来ます！！



### 内容

#### 1 日目(測定会)

自分のできるをチェックしよう！

- 噛む力
- 舌の動き
- 握力
- 片足立ち上がり
- 手足の筋肉量(素足)
- 指輪っかテスト

全部をきかなくても大丈夫♪



フレイルサポーターと一緒に！

#### 2 日目(専門職のお話)



健康づくりの専門!!  
管理栄養士・保健師・歯科衛生士が  
健康アドバイスします!!



問い合わせ・申込先

☎049-271-1111

鶴ヶ島市役所 健康長寿課 健康増進担当



↑申込はこちらから

※日程等は裏面をご覧ください

対 象

市内在住 65 歳以上の方

定 員

15名(申込順)

持ち物

筆記具・飲み物  
眼鏡(記入時に必要な方)

開催日		時間	受付
測定会	講座		
5月20日(火) 北市民センター	5月26日(月) 北市民センター	10:00~ 12:00	5/1(木)~
5月22日(木) 西市民センター			
6月3日(火) 鶴ヶ島市役所	6月10日(火) 鶴ヶ島市役所	10:00~ 12:00	5/1(木)~
6月20日(金) 富士見市民センター	6月27日(金) 東市民センター	10:00~ 12:00	6/2(月)~
6月24日(火) 東市民センター			
7月25日(金) 大橋市民センター	8月4日(月) 南市民センター	13:30~ 15:30	7/1(火)~
7月31日(木) 南市民センター			
10月21日(火) 西市民センター	10月28日(火) 西市民センター	10:00~ 12:00	10/1(水)~
10月27日(月) 北市民センター			
12月5日(金) 富士見市民センター	12月15日(月) 富士見市民センター	10:00~ 12:00	11/4(火)~
12月9日(火) 東市民センター			
12月11日(木) 鶴ヶ島市役所	12月18日(木) 鶴ヶ島市役所	10:00~ 12:00	11/4(火)~
1月22日(木) 南市民センター	1月29日(木) 大橋市民センター	13:30~ 15:30	12/1(月)~
1月26日(月) 大橋市民センター			