

65歳以上のレディース&ジェントルマンの皆さま！

あなたの体力はどれくらい？ 楽しい未来は今の自分を知ることからです。

さあ！自分のため、家族のため、健康長寿への第一歩を！

参加費
無料！

お達者健康相談会

～チェック後はあなただけのオーダーメイドのプログラムを提案します～

健康相談会の流れ

◆1回目 まずは体力を測定します（約90分）



- ① 体力測定とインボディ測定をします。インボディ測定では筋肉量や体脂肪量、タンパク質量、内臓脂肪量など体の中が分かります。
- ② 合わせて生活のご様子（睡眠や食事など）をお伺いします。

◆2回目 2週間後に結果を説明します（約90分）

体力測定とインボディの結果をもとに理学療法士・管理栄養士が皆さんのからだに合わせたオーダーメイドのプログラムを作成し、説明会を行います。お一人お一人に結果を綴じた健康ファイルをお渡しします。

◆その後 個別相談 食事や運動機能改善の方法を個別で相談できます。

理学療法士・管理栄養士があなたに合った運動や食生活の提案をします

※今の健康を長く保つためにも今後も1年に1回は測定を行い、健康で長

生きを目指しましょう(^o^)

日程の詳細は裏面に

※お達者健康相談会はこのような方におすすめです。

「膝や腰が痛くて運動ができない」「なかなか体重が減らない」「運動を始めたいけど、どんな運動がいいのか分からない」「食生活習慣を見直したい」「運動の効果をみたい」など。

保健介護課(地域包括支援センター)(TEL85-6242)まで

令和4年度 お達者健康相談会の年間日程

お達者相談会は毎月開催しています。
ご都合の良い月にお越しください。



まずは	測定後に	その後
体力測定会	結果説明会	個別相談
集合時間9:30	集合時間9:30	
6月3日(金)	6月17日(金)	内 必 い 要 た に し 応 ま じ す て 個 別 に ご 案
7月1日(金)	7月15日(金)	
8月5日(金)	8月19日(金)	
9月9日(金)	9月16日(金)	
10月7日(金)	10月21日(金)	
11月4日(金)	11月18日(金)	
12月2日(金)	12月16日(金)	
1月13日(金)	1月20日(金)	
2月3日(金)	2月17日(金)	
3月3日(金)	3月10日(金)	

新型コロナウイルス感染症の状況により事業変更の場合があります

- 参加費は無料です。
- どの日も9時30分から開始します。
- もってくるもの : 動きやすい服装・上履
- 地区サロン参加者の方には別途ご案内をいたします。

65歳以上の方は
健康づくりポイント
対象事業:10P
ゲット!
(お友達を連れて参加
すると更に5p進呈)

お申込み・お問合せ : 玉東町地域包括支援センター
(担当:高崎・松本) ☎85-6242