

# ー イベントのご案内 ー

<昭和区地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会 介護予防ワーキング>

参加無料!  
定員80名

<役所でディスコ>

# YAKUSHO de DISCO

11月11日  
から  
予約開始!

申込 昭和保健センター 保健予防課  
電話もしくはお申込フォーム

電話：052-735-3964 お申込フォーム ↓

12月17日までにお申し込みください。

対象 昭和区在住、40歳以上  
2階まで階段で登れる元気な方

講師 中田ゆくこ氏

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。



2024年

12月18日(水) 14:00~15:45

(受付13:30~)

昭和区役所 2階 講堂

詳細は裏面を  
ご覧ください

参加無料  
予約不要

## 健康マルシェ

≡ 無料でできる健康チェック&相談コーナー ≡

2024年 9月30日(月) 13:30~15:00

会場:イオン八事ショッピングセンター

# 健康マルシェ

≡ 無料でできる健康チェック&相談コーナー ≡

9月30日(月) 13:30~15:00

会場:イオン八事ショッピングセンター  
4階G・Gモール イベントコーナー



リハビリ専門職による  
片足立ち・立ち上がりなど  
のバランス・筋力チェック



モーショントレーニング  
システム「TANO」を  
使った姿勢測定&運動



フレイル予防リーダーに  
よるフレイルチェック



管理栄養士によるベジチェック  
(野菜摂取量の測定)

商品の販売は  
いたしません



お出かけ先や  
ボランティア情報の紹介、  
健康・福祉・介護の相談 など

問合せ 昭和保健センター 電話052-735-3964