

フレイル予防のための 体力測定会

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉です。加齢により心身の活力が低下した状態を指しますが、日常生活を見直すことで健康な状態に戻すこともできます。住み慣れた地域で暮らし続けるために、一度自分の体力を測定してみませんか？

開催
日時

令和4年7/30(土)
10:00~12:00

場所

相馬町地域市民館
(港町3丁目5-15)

参加
方法

事前申し込み不要
※直接会場にお越しください

参加費

無料

●体力測定

歩行能力、バランス、脚筋力など

●血管年齢測定

血管の硬さと詰まり具合のチェック

●AI（人工知能）を使った筋力測定

歩くだけで筋力の改善点がわかります

今回参加された方
限定です！

一人当たり30分程度で測定できます。お気軽にご来場ください！
お問い合わせは、017-765-0892（みちのく包括）まで！