

しまなみ健康塾 2024 in 伯方島「健康づくり広場」

今治市 しまなみ住民課



1 概要

- (1) 開催日時 令和6年7月31日(水) 9:30~15:00
- (2) 開催会場 伯方しまなみ交流プラザ
- (3) 内容
 - ・身体チェック(身長・体組成バランス・骨密度・血管年齢・血圧)
 - ・体力チェック(ファンクショナルリーチ・握力・長座体前屈・いすの立ち座り)
 - ・認知症チェック(CogEvo)
 - ・結果説明
 - ・体操

2 実施状況

当日は、事前に申し込みのあった成人を対象に午前と午後に分かれて身体チェックや体力チェックが行われました。実施後、担当者から結果説明が行われ、参加者は真剣に聞き、一緒に参加した方同士で結果や健康について談笑されていました。

「健康づくり広場」に参加したことで自分の健康に関心を持ち、健診以外の違う視点で健康増進に対しての意識を高めるきっかけとなるイベントになりました。

【実施状況写真】

受付



身体チェック(血管年齢、血圧測定)



身体チェック(骨密度測定)



身体チェック(体組成計)



体力チェック（長座体前屈）



体力チェック（ファンクショナルリーチ）



体力チェック（椅子の立ち座り）



認知症チェック



体操①



体操②



結果説明



パネル掲示

