



気軽に体カチエック!



健康づくり広場

成人が対象です。詳しくは裏面をご覧ください
参加希望の方は事前にお申し込みが必要です

申し込み締切り
7/24

参加費
無料

令和6年

7月31日(水)

午前の部 9:30~11:30

午後の部 13:00~15:00

<会場>しまなみ交流プラザ



お問合せ
お申込み

しまなみ住民課 伯方担当保健師

電話 (0897) 72-1500 (伯方支所内)

お申し込みは
Webからどうぞ



しまなみ健康塾 「健康づくり広場」(要事前申込み)

健康づくりのため、その指標となる各種の測定や体操を行います。
参加は無料ですが、事前にお申し込みが必要です。

(定員 午前、午後 各30名:申し込み多数の場合は、抽選を行います。)



<当日の流れ>

- ①受付
- ②各種測定
- ③体操
- ④各種測定 (②で残している項目を実施)
- ⑤測定内容の説明(希望者のみ)

各種測定項目

<体カチェック>

ファンクショナルリーチ (バランス保持力)、握力、
長座体前屈 (柔軟性)、いすの立ち座り (脚筋力)



<身体チェック>

体組成バランス測定、骨密度測定、
血管年齢測定、血圧測定



<認知症チェック(脳の健康相談)>

コグエボ
CogEvo(認知機能チェック アプリ)

体操

測定後は、健康運動指導士による体操で
楽しく気持ちよく体を動かしましょう♪

午前の部(10:30~11:00)

午後の部(14:00~14:30)



動きやすい服装と靴でご参加ください。
熱中症予防のため水分などもお持ちください。

