

元気度&つながりチェックチャレンジ ～誰でもできる介護予防健診～のご案内

コロナ禍で日常生活は変わり、家で過ごす時間が増えている方もいらっしゃると思います。ご自身の現在の元気度を確認し、健康でいきいきとした生活を続けるポイントを見つけませんか？ 介護予防の専門職等がサポートします！



日 時：**令和4年11月20日（日）**

10:00～12:00（当日受付）

会 場：三中地区公民館（中村南四丁目8-14）2階 集会室

内 容

- 体力測定等
 血压測定、血中酸素濃度測定、
 体重測定、握力測定、片足立ち測定等
- 質問票による元気度チェック
- 専門職等による個別相談（希望に応じて）
 （リハビリテーション専門職、管理栄養士、
 歯科衛生士、地域包括支援センター等）



「三中地区公民館文化祭」で開催するよ！
目印は、上のぼり旗（黄色）だよ！
ぜひ来てね！



感染対策：体調不良時は参加をお控えください。

マスクの着用、受付・終了時の手指消毒をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。

問合せ先：土浦市高齢福祉課 地域支援係 担当：青木・藤澤

電話 826-1111（内線2501）