



介護予防健診

お元気で21健診

＊お元気で21健診(介護予防健診)とは＊

日常生活を振り返る18項目の問診と3つの体力測定を行い、運動機能や認知機能の低下など“健康寿命(※)に影響するサイン”を見つけ、いきいきとした生活を続けられるよう、予防の取り組みなどをお伝えします。

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活することのできる期間のことです。

日時：平成30年10月2日(火)
10時～11時30分

無料

場所：蒔田コミュニティハウス

対象：区内在住の概ね65歳以上の方

- * 持ち物・・・うわばき、飲み物、動きやすい服装でお越し下さい
- * 申込不要 当日会場にお越しください

お元気で21健診の流れ 南区役所・区内地域包括支援センター・南区かいご予防サポーター(地域ボランティア)が実施しています!



★この健診は、南区で行う講習会を受講した「かいご予防サポーター」と区内地域包括支援センターが一緒に行っています。

問合せ先：睦地域ケアプラザ 地域包括支援センター 電話 730-5080

