

各戸
配布

元気力



測定フェス



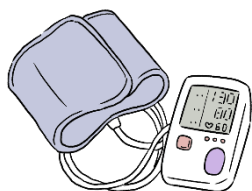
～あなたの元気を見える化しよう！～

令和
8年

11月14日(土) 10時

会場

豊平地区コミュニティセンター



血 圧

血圧を測定し
健康状態の目安を
チェック！



握 力

握力を測定し
筋力の状態を
チェック！



片足立ち

バランス能力を
チェックして
転倒予防に！



最大1歩幅

1歩でどのくらい
進めるかを測定し
脚力の目安に！



歩行速度

歩く速さを測定し
生活機能の
目安をチェック！

- ◆どなたでも お気軽にご参加いただけます！ 参加費無料
- ◆測定結果はその場でお渡しします。
- ◆楽しくできる軽スポーツの体験も予定しています。



持
参



主催：豊平地区コミュニティ運営協議会 健康福祉部会

豊平地区健康連絡員会

問い合わせ：豊平地区コミュニティセンター
東部保健福祉サービスセンター

TEL 71-1604
TEL 82-0026（野澤）