

第25回 健康まつり

参加費 無料 要予約

令和8年9月18日(金)

13：00 ▸ 16：30 (受付12：30～)



会場　我孫子南近隣センター（けやきプラザ）9階ホール

第一部：13：00 ～ 14：00　事前申込（定員60名）



【講演】「フレイルに立ち向かう、健康長寿への道」

⭐元気に食べ続けるために、今日からできること⭐



講師　平和台病院　耳鼻咽喉科部長 久家 純子 医師

第二部：14：20 ～ 16：30　事前申込（定員40名）

- [健康チェック] 血圧・身長・体重・骨健康等を測ります
- [数ならべ] 速さを測ります
- [体力測定] 握力・開眼片足立ち・ファンクションリーチ・6m走行・椅子立ち座り（データ入力説明 定員20名）
- [脳内元気度測定] 機器を使用した簡単なテストによる短期記憶力などを測定（定員20名）







保健師による健康相談・「高齢者なんでも相談室」開設



お申込み・お問合せ

※当日は、上履き・飲み物をご持参ください

我孫子南地区社会福祉協議会

04-7185-5117

受付時間：平日９：００～１６：００

E-mail minami@abiko-shakyo.com

お申込みは8月28日(金)迄にお願いします

主催：我孫子南地区社会福祉協議会／共催：我孫子市社会福祉協議会／後援：我孫子南まちづくり協議会