

春

# フレイル予防 体験イベント

開催日

令和8年

2月 9日 (月)

無料

10:00~13:00

神奈川区役所

1階リユース文庫横と本館1階会議室

立位年齢測定

隠れた転倒リスクを知る

立って目を閉じ測定時間は1分！

骨密度測定

骨の強さを知る

裸足で踵骨で測定！

握力測定

全身の筋肉量を知る

握力計を使って握る力を測定する検査

栄養・運動相談  
もあります！



毎日の生活に

ちょい足し！気軽にフレイル予防！

★元気に歩けること★バランスを保てるこ★体を維持する毎日の食事

★お口の健康★人とつながること



問合せ：神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：045-411-7110 FAX:045-324-3702