

# 2023年度自立支援教室

歩くこと、食べること、つながること

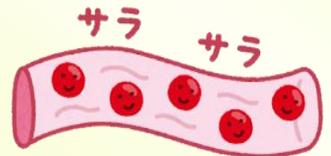
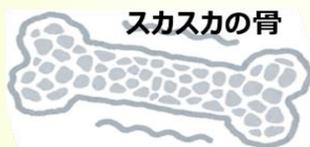


## 骨密度・血管年齢測定会

あなたはどっち？



OR



自分のからだを知ろう！

骨密度は年齢と共に自然に低下します。骨密度が下がると骨折しやすくなり、そのまま寝たきりとなってしまうことがあります。

血管年齢は血管の硬さ(動脈硬化)を知るバロメーターです。血管年齢を知って生活を改善することで心筋梗塞や脳梗塞を予防しましょう。

日にち: 3月14日(木)

時間: ①14:00~15:00 15名

②15:00~16:00 15名

場所: いろは遊学館 ホールA

持ち物: 飲み物 タオル マスク 筆記用具

申し込み: 高齢者あんしん相談センターフロン

電話 048-486-0003 **事前申し込みが必要です**

・素足での測定があります・感染症予防に努めて実施します・当日、体調がすぐれない方のご参加はご遠慮ください