

## 第6回『健康チェック Day』開催のお知らせ

東武鎌ヶ谷自治会では自治会館を有効利用し、中央東地区第2層協議体の協力を得て、皆様にご自身で健康状態を把握することを目的として「健康チェック Day」を開催しています。今回は、『骨折しにくい体づくり』や『包括ケア病棟』について「ひまり訪看リハ・初富保健病院」それぞれの講師による講演会を予定しています。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

記

◎日時 5月29日(木)10:00～

◎場所 東武鎌ヶ谷自治会館

講演会にて  
簡単な体操も  
お伝えします



### 【実施内容】

2階（講演会&ボッチャ体験&喫茶スペース）

1. 講演会 午前 10:30～11:30  
午後 13:15～14:15 ※講演会内容は同一になります。

演題：「骨折しにくい体づくり

～人生 100 年時代を元気に過ごすために～

講師：ひまり訪看リハ看護師 後藤 葉子 様  
理学療法士 柴田 恵里菜様

「在宅生活の味方・地域包括ケア病棟

～リハビリテーションや介護者の休息～

講師：初富保健病院地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー 内田 貴之様

2. ボッチャ体験・脳トレ(プリント遊び)・折り紙・喫茶スペース : 随時

1階（測定検査&相談） ※街区ごとに時間指定有

- 骨密度検査：初富保健病院の検査技師に検査していただきます。
- 足指力検査、握力検査
- 血圧、身長、体重検査、酸素飽和度検査：（任意検査項目）
- 保健師相談コーナー

検査結果や普段気になることを市の保健師さんに相談できます。

但し、多数の方が相談された場合、時間で打ち切らせていただきます。



※申し込みは別紙に記入し5月20日までに自治会館ポスト又は中央東地区社会福祉協議会までお電話にて申し込み下さい。

東武鎌ヶ谷自治会館 445-4912

中央東地区社会福祉協議会 442-5144