

第4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。第4回目の開催が決定しましたのでお知らせします。

今回は自治会内にあります『自立支援型デイサービス てく歩』の方々にもご協力を頂き講演会も合わせて開催します。たくさんの会員及びご家族の参加お待ちしております。

記

○日時 5月 24日(金)10:00～

○場所 東武鎌ヶ谷自治会館

○募集人数 100名程度

【実施内容】

1 階

1. 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。
2. 足指力検査、握力検査
3. 血圧、身長、体重検査、酸素飽和度検査、(任意検査項目)
4. 保健師相談コーナー

市の保健師さんが来館し検査結果や普段気になることがあれば健康相談をしていただけます。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。

2 階 (講演会&ボッチャ体験&お遊びコーナー)

1. 講演会

時間： 11:00～11:30 and 13:30～14:00 (2講演)

演題： 健康寿命を延ばす歩き方のワンポイント

講師： 『自立支援型デイサービス てく歩』 鷲見所長

2. ボッチャ体験

3. 脳トレ (プリント遊び)・折り紙・喫茶スペース

※申し込みは別紙に記入し 5月10日までに自治会館までに申し込み下さい。

(自治会館入口のポスト投函でも結構です)

持参が困難な方は、班長さん、街区総務さんのご協力をお願いします。

以上