

勿論無料
申込不要
出入自由

もっと元気に、ちょっとお得に
～健康・福祉・介護のミニ・トークにお寄り下さい～

11月28日(火)

時間：10時～12時

鎌ヶ谷ライフタウン
集会所にて開催！

1 保健師・包括職員によるミニ・トーク

- ・「地域包括支援センター」って何？どんなことをしてくれるの？
- ・みんなで考えよう！（怖～い）糖尿病の豆知識など
- ・健康第一！自宅でもできる軽体操など（継続は力なり！）

2 えっ!? 知らなかった! 「知っ得情報」

知っていれば得をする、小耳に挟んだお得情報をお届けします。
例えば…

- （痛～い）带状疱疹ワクチンの予防接種費用の一部助成
- （着用努力義務化された）自転車用ヘルメットの購入費補助
- （もっと便利に）市の情報をスマートフォンで受け取ろう!
勿論、スマホ登録お手伝いします。
- （これはいい!）車椅子が一時的に必要な方には無料で。

握力測定



握力と疾病リスクが関連
していると言われています。

足指力測定



足の指の力を鍛えると、
転倒予防や歩行力向上
につながります。

3 番外編

- ☆今を知って未来を変えよう！是非ともミニ体験して下さい！！
血圧測定・握力測定・足指力（そくしりよく）測定
- ☆個別相談コーナー＆おしゃべりサロンもあります！

- ☆握力は全身の筋力のバロメーターです。
- ☆足指力を測ることで転倒リスクを防止できます。
- ☆ご心配なく、筋肉は何才になっても成長します！介護予防は今から始めましょう、決して遅くはありませんよ！！

主催：中央東地区第2層協議体



【お問い合わせ】

中央東地区社会福祉協議会
047-442-5144