

# 第20回 介護予防イベント

## ねやがわ元気向上計画

### 開催のお知らせ

参加費  
無料

65歳以上の市民の方！

(令和8年3月31日までに65歳になる人を含む)



12月16日(火)午前 9時50分～12時  
午後 1時～4時

会場：市立保健福祉センター 5階  
(住所：寝屋川市池田西町28番22号)

#### プログラム

- ・カラダのゆがみ測定（立位で4つの動きをして測定）
- ・歩き方測定（腰にセンサーを装着し、少しだけ歩いてチェック）
- ・脳年齢測定（パソコンの画面をタッチして測定）
- ・重心動搖測定（検査台の上に靴を脱いだ状態で60秒間立ち測定）
- ・骨の健康度測定（片手で棒を軽く握り手首で測定）
- ・動脈硬化チェック（上腕にカフをまき、血管の硬さをチェック）
- ・老化物質チェック（手の中指で測定）
- ・ベジチェック（野菜摂取レベルを手のひらで測定）
- ・筋肉量測定（検査台の上に裸足の状態で立ち測定）



★ 事前申込みが必要です。

★ 詳しくは裏面をご覧ください。

(各測定の申込みではなく、プログラム全体の申込みになります。)