

# 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)
- ・重心動揺測定 (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。)