

第2回

普代村のみなさん、より健やかな高齢期を目指しませんか？

いきいき!!! 健康長寿の集い

無料
(申込不要)

スマイルージ
ポイント事業

これからも住み慣れた地域で、いきいきと過ごしていくための秘訣をお伝えします！大人気の健康測定や100歳体操も実施します。みなさん、一緒に楽しみましょう。

地区／時間		会場
1/21 (水)	AM 力持 10:00~12:00	力持地区多目的集会施設 ① 第16地割字天拝坂3番地1
	PM 太田名部 13:30~15:30	太田名部地域活動拠点施設 ① 第8地割太田名部71番地1
1/24 (土)	AM 白井 10:00~12:00	白井地区漁業研修施設 ① 第19地割白井9-7
	PM 堀内 ※堀内机も含む 13:30~15:30	堀内地区漁村センター ① 第20地割字馬場野77番地1
2/14 (土)	AM 茂市 ※萩牛、芦生、 芦渡も含む 10:00~12:00	茂市地域活動拠点施設 ① 第27地割字茂市71番地2
2/18 (水)	AM 沢向 10:00~12:00	沢向地区コミュニティセンター ① 第22地割字沢向5番地1
	PM 黒崎 13:30~15:30	黒崎地域活動拠点施設 ① 第1地割字上村4番地1

＼専門職による／
お口の健康講座と
楽しい体操も！

★健康測定が終わり次第
講座を実施（各30分）



健康測定

※電波状況により測定項目が
変更となる場合があります。



送迎が必要な方は事前にご相談ください♪ 他の地区にも参加大歓迎！

ベジチェック

野菜足りてる？



zaRitz(ザリツ)

下肢の運動機能
とバランス分析



握力/足指筋力

全身の筋力や
健康状態の指標



健口くん

誤嚥予防に！
口腔機能チェック



問い合わせ先

普代村保健センター ☎ 35-2211