

健康相談会

無料

- 毎月第1木曜日 9時30分～11時30分
- ルルサス文化センター 交流室4
- どなたでも

もっと元気になりたい！
からだのことについて
教えてほしい！

認知症のことや
介護のことについて
聞きたい！

今の食生活で大丈夫かな？
何を食べたらいいのだろう？

保健師・管理栄養士・作業療法士・認知症地域支援推進員 が相談に応じます！
ふだん気になるちょっとしたことなど、お気軽にご相談ください♪

測定や脳トレ体操もやっています！
地域の通いの場の情報もお伝えします♪



骨密度測定

あなたの骨は丈夫？



素足になって
測定します。

所要時間：5分程度

立ち上がりテスト

『ロコモ』チェック！



下肢筋力を
測ります。

所要時間：5分程度

もの忘れ相談

『？』と思ったら！



タブレットを使用し、
物忘れをチェックします。

所要時間：2～5分程度

ブレパサイズ®

脳を活性化する運動！

10時～10時半はみんなでブレパサイズ！



0:18

「ブレパサイズ®」は、音楽に合わせて手足を動かし、さらに知的課題の実践も盛り込んだ、体と脳を活性化するデュアルタスクの運動プログラムです。

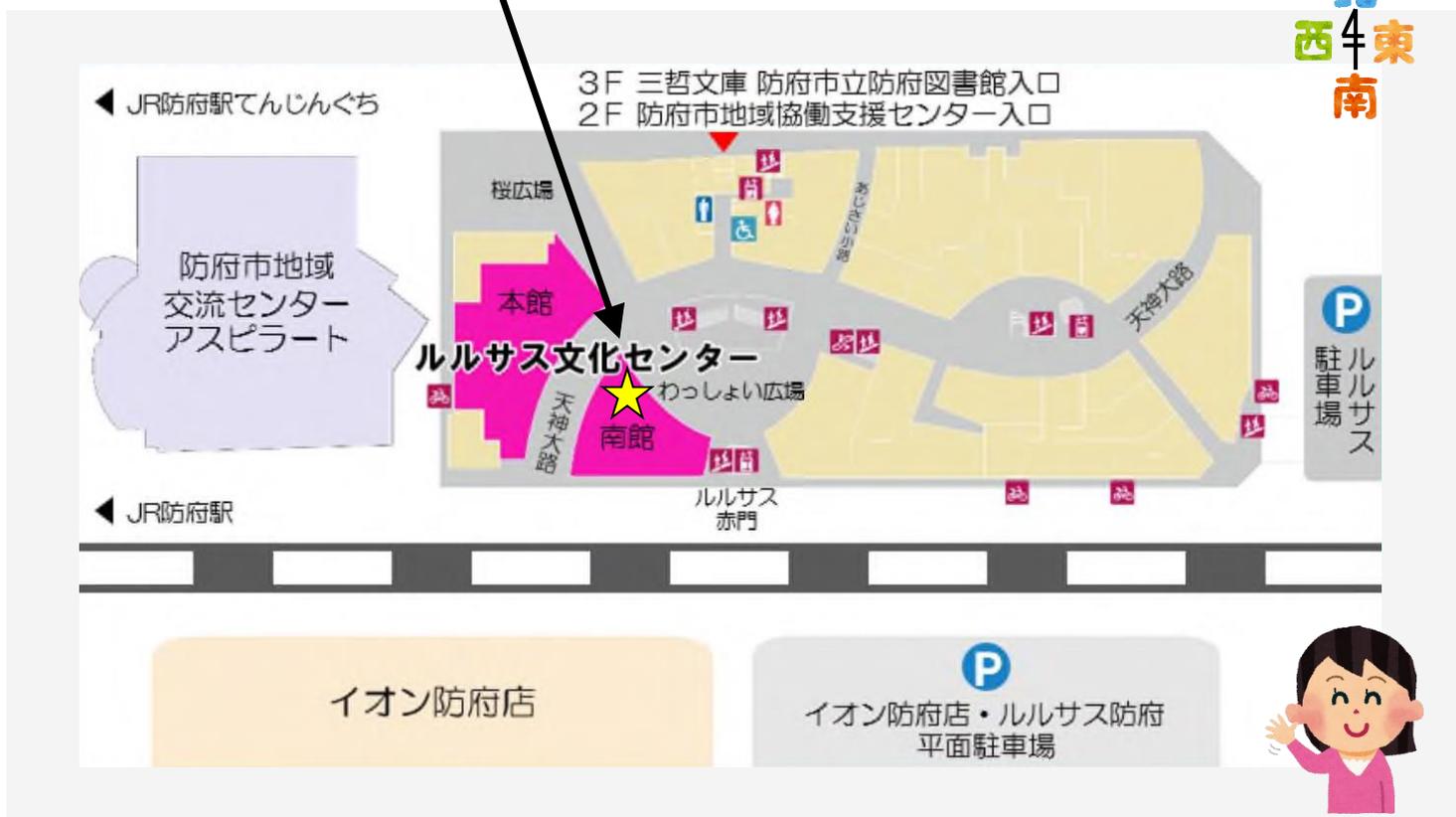
- ◆気軽に（所要時間約15分）
- ◆楽しく（音楽に合わせて）
- ◆一人でも（動画を見ながら）
- ◆続けられる（好みの難易度や動画で）
- ◆ブレパ※に良い（脳に刺激を）



※ブレインパフォーマンス：脳健康度

会場：ルルサス文化センター 南館(1F)

交流室4



令和7年度 毎月第1木曜日開催

4月3日(木)	10月2日(木)
5月1日(木)	11月6日(木)
6月5日(木)	12月4日(木)
7月3日(木)	1月はお休みです。
8月7日(木)	2月5日(木)
9月4日(木)	3月5日(木)

この『のぼり』が目印



お待ちしております!

防府市役所高齢福祉課 (0835) 25-2964