

—どなたでも、お気軽にどうぞ—

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南館 1階 交流室4

※裏面地図参照

介護予防やフレイルの
ことを知りたい!

血圧が高かったけど
どうしたら良い?

食生活・栄養バランス
について相談したい!

健康で過ごすために
何をしたら良い?

保健師・管理栄養士・作業療法士が相談に応じます!
日ごろ気になるちょっとしたこと、ご相談ください♪



健康チェック

希望者に実施します!

- 血圧
- 身長・体重
- 体脂肪(素足になります)
- 骨密度測定(素足になります)
- 握力
- 指輪っかテスト
- 立ち上がりテスト



※各種測定にお時間を頂戴する場合がございます。予めご了承ください。

ブレパサイズ®

①10時～ ②11時～ ※各回15分程度

「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。所定の時間から映像が流れますので、体を動かしたい方は自由にご参加ください。

各地域の通いの場などの情報もお伝えしています♪



会場：ルルサス文化センター 南館(1F)

交流室4



令和8年度 毎月第1木曜日開催

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



お待ちしております!

お問合せ先：防府市役所高齢福祉課 (0835) 25-2964