

第3回

血管年齢や体組成など

自分のからだを知って、元気な毎日を!

参加費無料
申込制

健康測定会

血管年齢や体組成などの測定で、今の自分のからだの状態をチェック!
健康づくりの第一歩を一緒に踏み出しましょう。



あんすくん

日時

11月20日(金)

開催時間

10:00~12:00

30分ごとに

4回開催

各回15名定員

1

10:00~10:30

2

10:30~11:00

3

11:00~11:30

4

11:30~12:00



会場

代沢まちづくりセンター 活動フロアー

(世田谷区代沢5-1-15)

対象者

代沢地区在住の65歳以上の方

測定できる項目

血管年齢



血管の健康度を
チェック!

体組成測定



体脂肪や筋肉量を
チェック!

下肢筋力&バランス測定



転倒予防のために
下肢の筋力やバランスを
チェック!

保健師などの
健康相談



保健師などが
ご相談に応じます!

お申込み

右の二次元コードから
お申し込みください。

申込期間

10月20日~当日まで



お気軽に
ご参加ください!!

主催・申込先

代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)



03-5432-0533

受付時間: 月~土 8:30~17:00 (日・祝・年末年始はお休みです)