

～からだの今を知るチェック！～

健康測定会

最近、測定をしたことがない方！

体力・健康に不安を感じている方！

ぜひお気軽にご参加ください。



日時：令和8年9月19日(土) 10:00～11:30

会場：下田地域ケアプラザ 2階

定員：40名(先着順)

持物：動きやすい服装・水分・上履き

申込み：9月2日(水)10時～ 電話または受付にて

無料

●薬剤師による相談会・フレイルチェック

町の身近な相談役である
薬剤師さんに、お薬のことなど
気軽に相談ができます。



港北区薬剤師会

●TANITA 体組成計・骨ウェーブ

・体脂肪率・筋肉量による体制測定、内臓脂肪
レベル・ボディバランス等
一目でわかります。
・骨の硬さや密度を計測します



ダスキンヘルスレント

●理学療法士による体操

多目的ホールでは、自宅でもできる簡単な
体操を実施！

測定結果にあわせて自宅でもできる運動
を実践してみましょう。

※同内容を2回実施します。途中参加也可

・1回目：10:00～

・2回目：10:30～

元気訪問看護リハステーション

●歩行解析 AI アプリ

5メートル歩くだけ。



トルト

歩く姿を分析し、速度・ふらつき・左右差等
確認することができます。

株式会社ヤマシタ

●腸年齢測定



かがやく“笑顔”のために

森永乳業

スマホで簡単、腸内環境をチェックします。

森永乳業

<問い合わせ>

下田地域ケアプラザ

045-563-9081

