

わかば保健室健康講座ご案内

第22回医療講演テーマ： 年齢に応じた体力維持できていますか

自分のからだを知ろう

ロイヤルケアセンター・たから薬局・広瀬病院

日時：2025年2月2日（月）13:30～15:30

場所：若葉台自治会館 当日受付（開場13:00）

無料

◎第一部（13:30～14:30）

- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・握力、片脚立位
- ・血糖値測定（希望者のみ）
- ・10m歩行 などの**体力測定**を行います

ご自身の体力状況を確認しましょう。

今後も半年～1年毎に行う予定です。

◎第二部（14:30～15:00） テーマ：私の健康法 小グループに分かれてグループ討議

◎第三部（15:00～15:30） 個別無料相談会 医師、看護師、薬剤師などの医療スタッフに直接相談

送迎の必要な方は前日までに柳井（080-5648-5566）へ電話してください
若葉台以外の方も参加できます。ただし送迎はありません。

主催：若葉台住宅を考える会

協賛：城山地域包括支援センター、城山社会福祉協議会
広瀬病院、相模原ロイヤルケアセンター、たから薬局

後援：相模原市