



体力測定



InBody測定
筋肉量・体脂肪量
チェック



食事チェック



個別指導

今の自分を知ろう！ あなたのからだ 測定会



ザリッツ測定
(下肢筋力チェック)



滑舌チェック

生涯健康でいるための第一歩をふみだしませんか

「人生100年時代」と言われる今、みなさんはこれからの人生をどのように過ごしたいですか？ 生き生きと過ごすためにも、健康維持は土台となる大切なことです。生涯健康で活躍されるために、まずはご自身の身体を知るところから始めてみませんか。全7回コースで、毎回、健康状態を知るための様々な測定会をミニ講義・アドバイス付きで開催します。ご希望の方はぜひお申込みください。

日時

5月28日～7月9日 全7回
毎週水曜日 9:30～11:00(90分)

会場

スコール・フレイル予防センター

対象者

魚津市内在住の65歳以上で要介護認定のない方

内容

機器を使った体力測定や口腔機能チェック(ミニ講義・アドバイス付き)等

持ち物

内履きシューズ、飲み物、タオル

申込締切

5月21日(水)

参加費

1回あたり 300円

※送迎希望の方は
ご相談ください。

参加者に
もれなく
特典付き！

定員

12名

お申込み・お問合せ

S-QOL
フレイル予防センター

TEL.0765-23-5080 (担当:前田)

※定員を超えた場合や状況によりお断りする場合があります。

あなたのからだ測定会プラス スケジュール

第1クール

		9:30	10:00	10:15	10:30	11:00
第1回	5/28 (水)	オリエンテーション		体力測定		自宅でも簡単体操プログラム
第2回	6/4 (水)	フレイル予防・ 認知症予防の食事とは (食事チェック) 管理栄養士		ザリッツ測定 (下肢筋力チェック)		認知症予防 脳活体操プログラム (シナプソロジー)
第3回	6/11 (水)	こくう 口腔(お口と歯)のフレイル予防 (滑舌チェック) 歯科衛生士				筋力トレーニング
第4回	6/18 (水)	脳活体操プログラム				個別相談
第5回	6/25 (水)	InBody測定 (筋肉量・体脂肪チェック)		ザリッツ測定 (下肢筋力チェック)		リズム体操
第6回	7/2 (水)	こくう 口腔(お口と歯)の フレイル予防 (滑舌チェック) 歯科衛生士		体力測定		ひばり エクササイズ
第7回	7/9 (水)	食事チェック 管理栄養士		実践結果の振り返り、 社会参加の効果について		リズム体操

※ 希望の回のみの参加も可能です(各回2名まで/要予約)
希望のある方には、体力測定とフレイルチェックも同日に行います。

年間計画

第2クール 7/16(水)～8/27(水)

第3クール 9/3(水)～10/15(水)

第4クール 10/22(水)～12/3(水)

第5クール 12/10(水)～1/28(水)

第6クール 2/4(水)～3/25(水)

※現時点の予定となりますが、
日程が変更となる場合もあります。

