

# お元気で21健診

年に1回は受診！ フレイル対策に取り組みましょう！

区役所会場は、希望者には**物忘れ度チェック**もお受けいただけます！



開眼片足立ち



握力



5m歩行

タッチパネル  
で簡単！



受診者全員に  
歯**ブラシ**プレゼント



問診 + 3つの体力測定 + **物忘れ度チェック** (希望者のみ) + 結果説明

会場	日程	時間	定員	申込開始日
南区役所 (1階多目的 ホール)	6月29日(木)	10時~11時	30人	5月11日(木) 9時から
	10月10日(火)	14時~15時	30人	9月11日(月) 9時から

問診 + 3つの体力測定 + 結果説明

会場	日程	時間	定員	申込開始日
六ツ川1丁目 コミュニティハウス	9月29日(金)	14時~15時	30人	8月14日(月) 9時から
大岡地区センター	11月30日(木)	10時~11時	30人	10月11日(水) 9時から

**対象** おおむね65歳以上の方

**申込**

会場毎、事前申し込み制  
(受付時間を分散して実施)

**主催・問合せ**

南区役所 高齢・障害支援課 電話 341-1140 FAX 341-1144