

健康 相談会

無料

健康チェック
できます!!

とき R7年11月17日(月)

じかん 10:00~12:00 いちい

ところ いちい飯坂店様 (やすらぎ広場)

血圧測定

握力測定

骨密度測定

ができます♪

希望の方には健康相談
(血圧やフレイル(虚弱) 予防、
その他、介護に関する不安やお悩み)
ができます。

お買い物ついでにお気軽に
お立ち寄り下さい☆

体も頭もイキイキ!

<足指運動>



椅子に座り、新聞紙やタオルを
床に置き足指を使って、たぐり
寄せる。10回×3セット

<難読! 野菜の漢字>

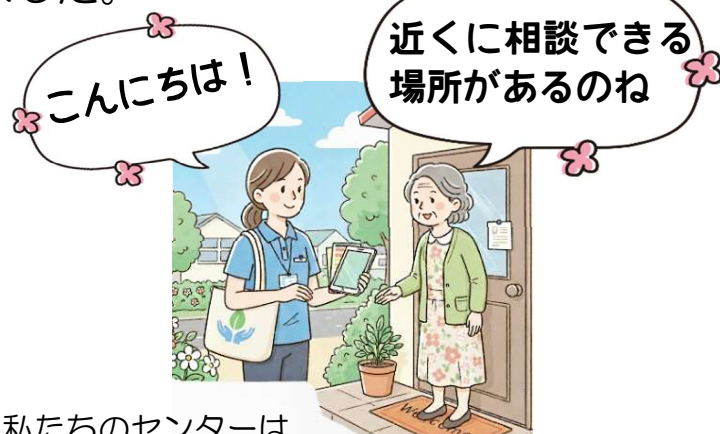
- ① 苦瓜 ※沖縄料理に使う
- ② 茗荷 ※薬味として使う
- ③ 蕪 ※大根に似ている

読み方: ① コーヤ ② ミョウガ ③ カワ

遠東町内会のみなさま

ありがとうございました🍎

6~8月に遠東町内会を戸別訪問して、
当センターの案内をさせていただきました。



私たちのセンターは
平野地区の相談窓口になっています

健康づくり応援教室



『かえるくらぶ』

11月27日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:リハビリデイサービス nagomi 出前講座

12月25日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:はなひらのデイサービス出前講座

※当日の参加も可能です。

お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで
はななく

☎ 542-8779