



平成30年度開成町介護予防事業

回覧

足力アップ教室

～足指の力を測ってみませんか？～

足はからだを支える土台です！

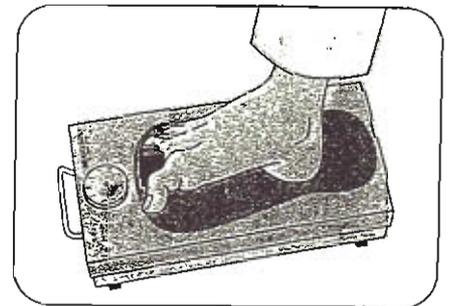
下島自治会長 杉山 芳郎
下島福寿会長 山口 欣千
下島自治会福祉部
開成町保険健康課

歩行機能の低下防止！転倒の予防！いつまでも自分で歩ける足づくりをしましょう！

日時：平成30年6月18日（月）13時30分～15時00分
（受付は15分前から）

場所：下島自治会館

内容：血圧測定、足指力測定、お話と実技（町保健師）、
かいせいいきいき健康体操（いきいき健康体操指導員）



対象：おおむね65歳以上の方

持ち物：筆記用具、体操ができる服装、
水分補給のための飲み物、健康手帳、
必要な方はメガネ、室内用運動靴

費用：無料

申込み：別紙の申込書に記入してください。

協力：かいせいいきいき健康体操指導員のみなさん ほか

足指力測定

裸足になり、椅子に座ります。

足の親指と人差し指で

機械を“ギュッ”とはさみます。

問合せ 開成町 保険健康課

電話 84-0320

田舎モダン



開成町
kaijō town