



1年の締めくくりに、いまのからだの状態を振り返りませんか？

泉佐野市主催

フレイル予防 健康チェック会

参加無料 予約不要

対象：泉佐野市在住・おおむね65歳以上の方

12月1日（火） 10:00～15:00（14:30受付終了）

イオンモール日根野 1階であいの広場

泉佐野市日根野2496−1

お気軽測定

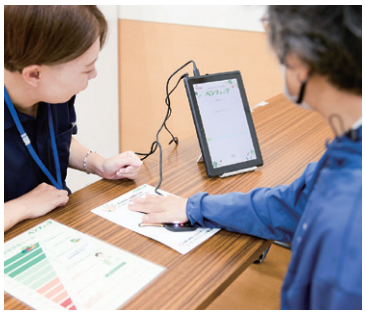
簡単測定、気軽にからだの状態を知ることができます。

野菜摂取量

手のひらをセンサーにあてるだけで
野菜の摂取量が推定できます。

姿勢バランス

立つだけで、立ち姿のバランスや
重心の偏りが一目でわかります。





もっと知りたい方は裏面の「じっくり測定」をご参照ください。

ハンドケアセミナー 講師登壇

指先から温まる、リラックス体験。
自分でも簡単にできるハンドマッサージの
コツをお伝えします。

❶11:00～12:00
❷13:00～14:00

当日受付（先着）





©ゆでたまご/泉佐野市

こんな方におススメ！

- 気持ちよく新年を迎えるため元気に過ごすコツを知りたい方
- 楽しみながら新しい趣味や好きなことを見つけたい方
- 冬の寒さでこわばった、からだをほぐしスッキリしたい方

主催：泉佐野市国保年金課　　企画・運営：株式会社ウェルビーイング阪急阪神

フレイル予防 健康チェック会

参加無料 予約不要

体験ブース

自分のからだをいたわるヒントや、
手軽に楽しめる体験ができます。

ハンドケア

冬の乾燥が気になる時期にお家でも
できるケア方法を紹介(展示)します。

ボードゲーム

楽しく頭と指先を動かす!年末年始にも
ぴったりなおすすめゲーム体験。





じっくり測定

これからも元気で過ごすために
今の健康状態を知ることができます。

血圧測定
体組成
骨密度
足の把持力(ハジリョク)



理学療法士による動作チェック

姿勢や動作をもとに、日常生活に
取り入れやすい運動方法や
生活習慣についてアドバイスを
受けられます。

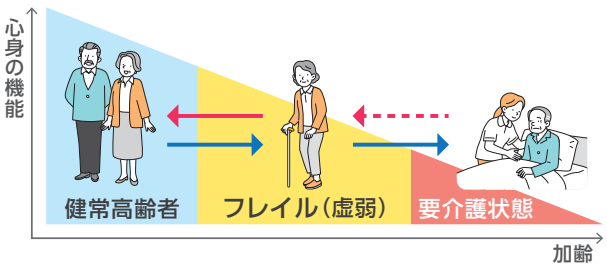


看護師からのアドバイス

測定結果をもとに、医療専門職がからだのお悩みを相談。
フレイル予防のために日常生活でできることをアドバイスします。

フレイルチェック

簡単なアンケートに答えることで、
フレイル度を確認できます。
予防のポイントについても
ご案内します。



フレイルとは?

「健康」と「要介護・寝たきり」
の間のことです。早期発見と
予防・改善が大切です。自分
らしく元気に生活するため
の秘訣はフレイル予防です。

※計測の種類は予定です。予告なく変更の可能性があります。　※当日は混雑状況によりお待ちいただく場合があります。
※気象警報により開催を見合わせる場合があります。　※本イベントでは写真・動画撮影を行います。データは広報などで使用する場合があります。



©ゆでたまご/泉佐野市

お問合せ

プログラム実施事務局(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010　10:00～17:00　土日祝・年末年始休業

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。