

# 健康っていいね♪ 稲穂金山 (火) 開催

日時：令和7年3月4日(火曜日) 午前10時00分から12時00分まで

① 10時～10時30分まで受付30名

② 11時～11時30分まで受付30名

会場：稲穂会館（稲穂3条5丁目 国道5号線沿い）

定員：先着60名 2/3(月)から予約受付開始

申込先（稲穂金山まちづくりセンター・Tel011-684-4020）へ

事前の申し込みをお願いします。なお、当日は空きがある場合は参加できます。

参加費：無料

服装：体力測定等により動きやすい服装でお越しください。

♪参加された方に「ていぬイラスト入りタオル」と粗品をプレゼントします♪



## ◆2階暁星耕楽の間～健康チェック

### ★血圧測定 & 体組成 & 骨密度測定 & 血管年齢 & 野菜摂取量測定

血圧測定、体組成、骨密度測定、血管年齢、野菜摂取量測定で体をチェックしてみましょう。

※体組成計と骨密度測定は、素足で測定しますので動きやすい服装を

### ★健康相談

- ・測定結果に基づくアドバイス
- ・健康、介護予防等の相談コーナー



## ◆2階暁星耕楽の間～体力測定

リハビリスタッフ（理学療法士や作業療法士）が体力を測定し、結果をグラフにしてお渡しします。測定後の相談もお受けしています。

- ・握力
- ・下肢筋力
- ・その場でのバランス機能
- ・重心移動した際のバランス機能
- ・歩行能力
- ・ロコモチェック

※体調により測定を制限させていただく場合があります。

※内容は変更になる場合があります。

## ◆休憩・情報コーナー

1階光星の間にて、**休憩スペース**を設けていますのでご活用ください。また、健康に関するパンフレットをご自由にお取りください。



主催：稲穂金山活性化推進委員会（稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区社会福祉協議会福祉のまち推進センター、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2地域包括支援センター、札幌市手稲区介護予防センター（稲穂・金山・星置））  
協力：稲穂豊友クラブ、金山金寿会、手稲区保健福祉部保健福祉課/健康・子ども課

申込・お問い合わせ先 稲穂金山まちづくりセンター ☎011-684-4020

