

「毎週水曜日は、健幸得倍デー」

開催日：令和7年11月5日（水）11：00-15：00

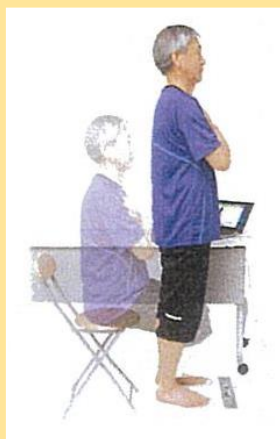
11月11日は「介護の日」

いい日、いい日、

毎日あったか 介護あいがとう

いつまでもできる限り自分の能力をいかした生活を持
けるために **筋力・バランス（運動機能）** をチ
ェックしてみませんか!!

=ザリッツ=



イスから「立ち上がって、座るだけ」

脚の筋力を **パワー** 🌀

スピード 🌀

バランス 🌀

の3つの指標で分析・評価します！

介護予防のためにも、若いうちから筋肉の状態を意識することは大切です。

主催：蒲郡市役所 こども健康部健康推進課 高齢者保健係

共催：日本赤十字社愛知県支部

協力：愛知県共済生活協同組合