

30分でまるわかり！健康チェック

4種類をチェックできます。

ご自身の体を知ること、健康づくりに繋がましょう！

血管年齢

血管年齢、血管健康度を指で測定

運動機能

椅子の立上りで足の筋肉のパワー、スピード、バランスをチェック

測定内容

脳トレーニング

タッチパネルで気軽に物忘れ度を測定

体組成

脂肪量、筋肉量、ボディバランス等測定

『聞こえのチェック』

チェックリストを使って聞こえについて確認

2026年3月30日(月)

時間：午前の部 9時30分～12時
午後の部 1時～3時30分

対象：区内在住のおおむね60歳以上の方

会場：**区役所 3階 304・305会議室**

定員：100名(午前・午後各50名 先着順)

持ち物：裸足になれる服装 ※ストッキング着用不可

申込み：3月2日(月)～定員に達するまで
電話もしくは窓口にてお申し込みください。

参加特典
☆あらチャレ
ポイント付与
☆参加賞



【申込み・お問い合わせ】

荒川老人福祉センター 電話：03-3802-1666