

第6回 よつがね 健康フェスティバル

～健康チェックで生活習慣（食事・運動）を見直しましょう！～



11月5日（水）
9：30～11：30 開催！！
場所：四絡コミュニティセンター
大ホール

参加費無料
申込み不要



<測定項目>

- 血圧
- 身長
- 体組成
- 血管年齢
- 骨密度
- 足指チェッカー
- ロコモチェック
- 脳年齢（時間がかかるため、先着30名）
- 健康相談（歯科・栄養・健康）

健康チェックを
確認！

やってみよう！
脳トレ体操



先着100名様

健康チェックをされた方には、
季節の野菜入り適塩みそ汁を
試食していただけます。
（食のボランティア「えがおの会」）



主催：四絡コミュニティセンター健康福祉部
共催：出雲市役所健康増進課、四絡地区健康づくり推進員

<お問い合わせ先>
四絡コミュニティセンター
☎21-0369