

ちょこっと

お買い物ついでに健康チェック



# 健康チェック・相談会

## 開催のお知らせ

参加費  
無料

令和8年1月16日(金)

申込み  
不要

10:00 ▶ 12:00

会場 フジグランナタリー店 1階

✓ ブレインパフォーマンスチェック(脳の健康チェック)

※スマートフォンが必要です

✓ 血管年齢測定

✓ 握力測定

✓ 健康相談・介護相談・もの忘れ相談

✓ 福祉用具展示・体験



お問い合わせ先

地域包括支援センターはつかいち西部

☎ 0829-30-9066 受付時間：平日9:00～16:00

共催：メディカルサービス明和・廿日市高齢者ケアセンター・廿日市市社会福祉協議会・廿日市市地域共生社会推進室・地域包括支援センターはつかいち西部

協力：フジグランナタリー店

# メニュー Menu



## ブレインパフォーマンス チェック(脳の健康チェック)

自身のスマートフォンを使って、脳の健康度をチェックすることができます。  
紙での簡単チェックもできます。



## 血管年齢測定

指先の脈拍から血流速度を測定し、実年齢と比較した血管の老化度をわかりやすく示したものです。  
参考としてご確認ください。



## 握力測定

握力は、全身の筋力を知るための指標です。  
足の筋力やその他、多くの筋力との関係が深いことが分かっています。



## 健康・介護・もの忘れ 相談

保健師、介護支援専門員、認知症地域支援推進員などの専門職が、日頃のさまざまなご相談に応じます。

## 福祉用具展示・体験

杖や歩行器、置き型の手すりなどの展示をします。  
実際に体験もすることができます。



お買い物ついでにお立ち寄りください♪