



健康フェスタ

参加費
無料

in アリオ上尾

OCHANOMA催事場

10:15 ~ 13:00

楽しくできる健康体操で
骨を強くしよう

1/30 (金)

●握力測定

握力は、全身の筋肉の力の平均を表すと言われています。

●骨密度測定

超音波でかかとの骨の密度を測定しますので、靴・靴下を脱いで、裸足で行います。

●笑いケア体操

笑顔が認知症やフレイル予防に。笑顔を作るだけでも同じ効果があります。

●キャップバック体操

ペットボトルキャップ 50 個が入った袋（お手玉）を使って、楽しく体操や脳トレをします。

楽しく
笑いケア体操



楽しく
キャップバック体操



※いずれも申込みは不要です。

※内容を変更することもあります。当日実施が難しい場合、中止することがあります。ご了承ください。

お問合せは
医療生協さいたま 浦和民主診療所
048-832-6156 担当：山崎