



申し込み: 5/8(金)10:30から

(いずれかの窓口か電話で)

🌸 南中山地域包括支援センター ☎️ 343-5561

🌸 南中山市民センター ☎️ 379-4780

第1回 健康まつり

仙台リハビリテーション専門学校作業療法士、理学療法士の先生指導による「健康まつり」に参加してみませんか？

専門家による健康チェックや運動指導を受けて、ご自身の健康や生活習慣について考えるきっかけづくりをします。

※令和7年にご好評いただいた「健康まつり」を今年も開催いたします。参加者を募集します！

日時: 6/4 (木) 9:30~12:00

持ち物: うわばき、飲み物、タオル

運動しやすい服装でご参加ください。



🌸 プログラム 🌸

◆ 体育館会場 ◆

- ✅ 健康チェック (測定) コーナー
脳年齢、インボディ、握力、リーチ動作、5m走行など
- 🟩 軽運動コーナー
イスを利用した簡単な運動

◆ 研修室会場 ◆

- 🍀 健康相談 (看護師)
- 📄 お薬相談 (ヤマザワ薬局)
- 📄 認知症検査 (仙リハ)
- 🦷 口腔ケア (ロイヤルケア)
- 💜 支援相談 (地域包括センター)

協力: 仙台リハビリテーション専門学校、仙台青葉ロイヤルケアセンター、ヤマザワ薬局

講座名	「いずみ中山ごきげん広場」 「第1回 健康まつり」	受付日	月	日
名前		電話番号		
住所				

いただいた個人情報はこの講座の運営以外使用いたしません。講座内で撮影した写真をセンターだよりやホームページへ掲載する場合があります。都合の悪い方は事前にお申出ください。