

# 体力測定&相談会

現在の自分自身の体の状態を把握しませんか？  
衰えが気になる。食欲がない。歩くのが遅くなった。  
筋力が弱った。などきになることはありませんか。

日時：令和4年 11月 19日(土)

14:00~16:00

先着 **30名** (完全予約制)

ご予約先 **090-8478-8634**

予約はお電話でお願い致します。平日8:30~17:00

場所：あいクリニック2階

参加費：無料

対象者：どなたでも可能

## 【測定項目】

- フレイルセルフチェック
- 片足立ち
- 握力
- BMI(体重と身長から算出される体格指数) 等



人生100年  
フレイル予防で  
健康長寿

社会医療法人 河北医療財団  
多摩事業部

測定後に結果を基に高齢者医療や介護等の専門職より  
生活のアドバイスや 運動指導などを致します。  
当日は動きやすい服装にてお越しください。(内履き不要)

社会医療法人 河北医療財団

あい在宅複合施設内  
あいクリニック  
多摩市貝取1431-3

