社会医療法人 河北医療財団
あいセーフティネット

完全予約制

体力測定&ボッチャ体験会

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７年　１０月　１８日(土)
14：00～16：00
先着　２０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)
・骨の健康チェック（明治乳業）

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。
咀嚼ガムチェック（株式会社ロッテ提供）

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