

シニアライフの健康づくりを応援！

当日直接お越しください！

からだ年齢測定会

12月11日(金) 午前 9:00～12:00 ／ 午後 1:00～4：00

会 場：コツコツ貯筋体操センター内 にて



血管年齢測定



指をセンサーに入れるだけ！
測定時間は数分です！

3m回り歩き測定



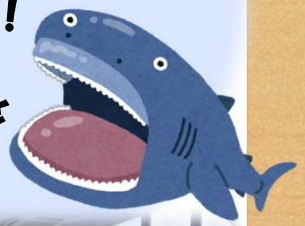
たった3m
の歩行で
転倒リスクを
チェックできます！

口腔機能測定

ぱ た か

お口の元気度をチェック！

5秒間に「ぱ」「た」「か」を
何回言えるかな？





体操は、通常通り行います。（骨筋ポイント有）
測定会を行うため、体操のスペースが通常より狭くなります。
初めての方も体験できます！



コツコツ 貯筋体操センター22-6537