

【もみじ台・青葉にお住まいの皆さんへ】

体の筋肉量を測定し、  
健康寿命を延ばそう！

# サルコペニア診断 開催

〈サルコペニアとは〉

筋肉量が減少し、握力・足の筋力・体幹の筋力など、  
主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、  
身体能力が低下した状態と定義されています。  
「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています。

## 3種類の診断を行います

診断時間は  
約15分～30分程度です

### 1 握力 診断



### 2 歩行測定

6m歩くだけで歩行年齢  
等を測定します。動きやす  
い服装でご参加ください。



### 3 体組成診断

【注意事項】  
ペースメーカー使用の方は、  
念のため参加をご遠慮ください。



**全3回 参加費無料!** 成人(18歳以上)の方であれば、ご参加いただけます。

下記開催時間内にご来場ください。スマートフォンをお持ちの方はぜひご持参ください。

## もみじ台エリア

【開催日】①1月23日(火)・②2月5日(月)

【時間】10時～15時

【会場】ホクノスーパー中央店2階

健康ステーション

もみじ台北7丁目1-2

## 青葉町エリア

【開催日】③2月13日(火)

【時間】10時～15時

【会場】青葉会館

(青葉まちづくりセンター)

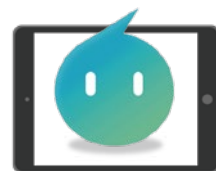
青葉町3丁目2番26号

同時  
開催!

新・さっぽろモデル

タブレットのおしゃべり体験会を行います。

こちらも参加費無料です!併せてご参加ください。



アイ  
ちゃん  
(会話AI)

【お問合せ】サポート窓口まで問い合わせください

札幌市スマートシティ

推進協議会サポート窓口

TEL.050-1808-7493

(受付時間:平日9時～17時)

サポート窓口  
ご案内コード



主催:札幌市スマートシティ推進協議会