

いきいき元気！



健康まつり2025in 二十四軒

元気を保つ秘訣・・・

それは、「足腰」「お口・栄養」「気持ち」が元気なこと！

高齢期に限らず、40歳頃からだんだん身体機能の低下が気になってきます。この機会に是非ご自身のお元気度をチェックして頂き、高齢期になっても健康を保ち、できるだけ介護とご縁がないように年齢を重ねていきましょう！

会 場：二十四軒地域会議室

(二十四軒2条3丁目二十四軒小学校併設)

日 時：令和7年6月21日(土)

どなたでも
ご参加頂けます！



開 会 9:30

入場締切 11:30

測定終了 12:00

入場
無料

申込み
不要

お元気度チェック(測定項目)

- ・骨密度
- ・下肢筋力、筋肉量
- ・基礎代謝
- ・体脂肪
- ・内臓脂肪
- ・握力、片足立ち
- ・脳年齢 など



～1年に一度はご自身の体の状態を確認しましょう！～

※終了時間の関係上、すべての測定ができない場合があります。

※骨密度測定は靴下を脱いで裸足で行います。

問合せ先：保健福祉部 宮川 真理子 TEL090-2055-5391

主催：二十四軒連合町内会

共催：西区介護予防センター山の手・琴似

協力：西区保健福祉部保健福祉課保健支援係、西保健センター

西区社会福祉協議会、西区第1地域包括支援センター、医療法人耕仁会札幌太田病院

