

～南林間地区健康普及員からのお知らせ～

# 健康測定とケアランポリン体験会

## 【健康測定内容】

- 骨量測定**：かかとに超音波を当て骨量を測定します。
- 体組成計**：体脂肪/基礎代謝量/筋肉量などを測定します。
- 握力測定**：全身の総合的な筋力と関連のある握力を測定します。

掲示期限  
26.6.-3  
西南自治会



## 【高齢者向けランポリン（ケアランポリン）】

手すり付きの低く柔らかい台で上下運動を行います。関節への負担を最小限に抑えつつ、継続的なトレーニングにより筋力、バランス感覚が維持増進し、介護予防にもなります。

～ウキウキ ワクワク ♪ ケアランポリン ♪～

日 時・・・令和8年6月3日（水）

午前10時～11時半（受付：9時45分～）

場 所・・・保健福祉センター1階ホール

講 師…大和ケアランポリンの会 代表 せきけんじ 関健寿さん

☆募集人数…16名 【要予約⇒下記連絡先へ】

☆応募要件…大和市在住の方

☆汗拭きタオル・動きやすい服装で参加下さい。

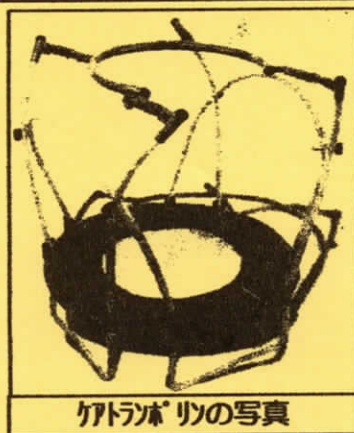
☆素足の測定も有りますので、脱着が簡単な靴下でお越し下さい。

☆ペットボトル飲料を1本お渡しします。

☆ヤマトン健康ポイントが3P付きます、カードを持参下さい。

☆ペースメーカー等の機器を装着されている方は、体組成計を利用できません。

☆足腰に不安のある方は ケアランポリン の参加をご遠慮ください。



ケアランポリンの写真

お問い合わせ、お申し込みは下記まで

大和市 健康づくり推進課

☎ 046-260-5663

☎ 受付 平日 8:30～17:00



市の公式LINE  
申込みは  
←こちらから



WEB  
申込みは  
←こちらから

主催：大和市健康普及員連絡協議会  
事務局：大和市健康づくり推進課