

# みんなで健幸大作戦

## 高齢者福祉センター

## いきいき健幸まつり



入場  
無料

### あなたの健康状態を チェックしてみませんか!

2019.10.12(土) 9:30~12:30

### 健幸イベント

健康チェック(体脂肪測定、骨密度測定、握力測定)  
サルコペニア(筋力低下)予防体操  
がん検診、タダとく健診、フレイル予防等の紹介

★定員 70名

★申込 先着順 ★年齢 成人の方

高齢期を  
若々しく  
過ごすために  
知っておきたい  
予防と対策

参加カードの利用スタンプ数に合わせて  
記念品と交換できます!  
みんなで健幸大作戦に参加しましょう!

会場: 苫小牧市高齢者福祉センター 集会室  
(苫小牧市本幸町1-2-21 教育・福祉センター1階)

主催: 高齢者福祉センター TEL0144-34-5897 (自主事業)

高齢者福祉センター開設10周年記念事業

