

# いきいき健康サポート

月の第4金曜日/受付：午前10時～11時30分

4月26日(金), 5月24日(金), 6月28日(金), 8月23日(金)

9月27日(金), 10月25日(金), 11月22日(金), 1月24日(金)  
2020年

2月28日(金), 3月27日(金)

※7月・12月はお休みです



- 月1回の健康チェック!
- チェックの後は楽しいおしゃべり
- 暮らしの相談もできます
- 無料です!! 気軽にお立寄りください

※場所：あおばフレンズ  
(アサヒ電機 西隣り)

## ♥ 健康チェック項目

- |         |           |
|---------|-----------|
| ① 血圧    | ⑦ 体組成年齢   |
| ② 体重    | ⑧ 内蔵脂肪レベル |
| ③ 体脂肪率  | ⑨ 皮下脂肪率   |
| ④ BMI   | ⑩ 骨レベル    |
| ⑤ 筋肉レベル | ⑪ バランス年齢  |
| ⑥ 基礎代謝  |           |



後援：美しが丘地区社会福祉協議会  
協力：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ/あおばフレンズ