



# おげんきチェック



あなたの おげんき度は～？

～いつまでもイキイキと過ごすために～

- 日時** 毎月第一金曜日 9:30 ～ 10:30  
\*日程は下記の通りです\*
- 場所** 横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階  
ボランティアコーナー
- 対象** 申し込みは不要です。どなたでもどうぞ。
- 内容** 血圧・体重・体脂肪・BMI・握力の測定  
看護師による健康相談 など



これからも若々しくいるために  
あなたの、おげんき度を  
チェックしましょう !!

## 日 程 表

平成24年4月6日 (金曜日)	10月5日 (金曜日)
* 2週目* 5月11日 (金曜日)	11月2日 (金曜日)
6月1日 (金曜日)	12月7日 (金曜日)
7月6日 (金曜日)	平成25年1月4日 (金曜日)
8月3日 (金曜日)	2月1日 (金曜日)
9月7日 (金曜日)	3月1日 (金曜日)

横浜市十日市場地域ケアプラザ

地域包括支援センター

担当：渦原・荻野・安藤

TEL : 045-985-9034

