



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25年4月5日（金曜日）	10月4日（金曜日）
＊2週目＊ 5月10日（金曜日）	11月1日（金曜日）
6月7日（金曜日）	12月6日（金曜日）
7月5日（金曜日）	平成26年1月10日（金曜日）
8月2日（金曜日）	2月7日（金曜日）
9月6日（金曜日）	3月7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