



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26年4月4日 (金曜日)	10月3日 (金曜日)
5月2日 (金曜日)	11月7日 (金曜日)
6月6日 (金曜日)	12月5日 (金曜日)
7月4日 (金曜日)	平成27年1月9日 (金曜日)
8月1日 (金曜日)	2月6日 (金曜日)
9月5日 (金曜日)	3月6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