



八橋地区

すこやか健康課×八橋地区公民館

まちの保健室

令和8年9月18日（金）

午後1時30分～3時30分

参加費
無料

講話【お出かけは最高のフレイル予防】

会場
持ち物
内容

八橋地区公民館

運動靴・飲み物

【健康チェック】

握力測定 5m歩行速度 フレイル判定

【講話と体操】

理学療法士 中祖 直之さん



ご希望の方には、
肌年齢チェックも行います♪



握力測定で上位の方に記念品を進呈します！



9月11日（金）までに八橋地区公民館へお申し込みください。



八橋地区公民館 TEL 0858-52-2564