



農協共済中伊豆リハビリテーションセンター 主催

いつまでも元気に、いきいきと暮らすために

# 地域まるごと しあわせ健康教室

参加無料  
申込不要

どなたでも  
参加OK!

専門職による健康講話と健康チェックを開催します  
お近くの会場にて、ぜひ、お気軽にご参加ください



## 呼吸運動測定

腹部と胸部の動きを  
専用アプリで1分計測



## 体組成測定

筋肉量や体脂肪率など  
体の状態をチェック!



## 健康講話

専門職による楽しく  
わかりやすい講話です



## JA 萑山支店

住所：伊豆の国市四日町241-1

第1回

8月5日(水)

知っておきたい!  
フレイル・認知症予防のカギ  
担当：地域貢献室



第2回

8月20日(木)

住み慣れた地域で運転を続けるために  
担当：作業療法士



第3回

8月27日(木)

いつまでも美味しく食べるために  
～お口と飲み込みの健康～  
担当：言語聴覚士



## JA 田中支店

住所：伊豆の国田京295-1

第1回

9月2日(水)

知っておきたい!  
フレイル・認知症予防のカギ  
担当：地域貢献室



第2回

9月9日(水)

今から始めるウォーキング  
担当：理学療法士



第3回

9月25日(金)

住み慣れた地域で運転を続けるために  
担当：作業療法士



## 当日のスケジュール

- 10:00～ 開場・受付
- 10:00～10:30 機器による身体測定等
- 10:30～12:00 健康講話



- 開催状況の変更は当センターHPにてご案内いたします。
- 動きやすい服装(測定時ははだし)でお越しください。
- 駐車場のご用意はございますが台数が限られています。出来るだけ乗り合わせのご協力をお願いいたします。

## お問合せ

農協共済中伊豆リハビリテーションセンター TEL 0558-83-2111(代)  
地域リハ支援課 (青木 加納 山田) (受付時間：平日9:00～17:00)

