

完全予約制

体力測定&ボッチャ体験会

現在の自分自身の体の状態を把握しませんか？

衰えが気になる。食欲がない。歩くのが遅くなった。

筋力が弱った。などきになることはありませんか。

日 時：令和7年 10月 18日(土)

14:00~16:00

先着 20名 (完全予約制)

ご予約先 090-8478-8634

予約はお電話でお願い致します。平日8:30~17:00

場 所：あいクリニック2階

参加費：無料

対象者：どなたでも可能

【 測定項目 】

- ・フレイルセルフチェック
- ・片足立ち
- ・握力
- ・BMI(体重と身長から算出される体格指数)
- ・骨の健康チェック (明治乳業)

測定後に結果を基に高齢者医療や介護等の専門職より
生活のアドバイスや 運動指導などを致します。

咀嚼ガムチェック (株式会社ロッテ提供)

当日は動きやすい服装にてお越しください。(内履き不要)

社会医療法人 河北医療財団

あい在宅複合施設内

あいクリニック

多摩市貝取1431-3

