

◆ 参加無料・人数限定 ◆

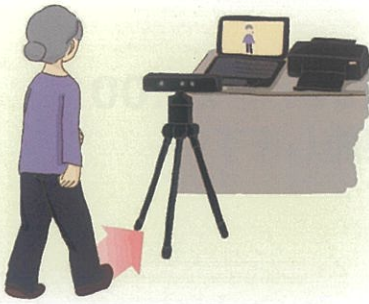
歩き方を再発見！ 元気アップ測定会

健康長寿ポイント対象事業



新座市イメージキャラクター ゾウキリン

あなたの健康、一緒に確認しましょう！



「歩行年齢&歩行姿勢測定システム」で、あなたの歩行時の姿勢と歩行年齢をチェック！測定結果を基に、あなたに合った正しい歩き方をレクチャーします！



測定内容1



手のひらで30秒！「ベジチェック®」で手軽に野菜摂取レベルを測定！普段の食生活の改善に役立てましょう！

測定内容2

その他、握力・バランス測定等も行います

日 時

令和8年9月16日（水）

①10:00 ②10:30 ③11:00 ④13:00
⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30 ⑧15:00

場 所

新座市民会館 会議室
新座市野火止1丁目1-2

健康長寿ポイント
対象事業

ご参加には、事前のお申し込みが必要となります。お申し込み方法等詳細は裏面をご確認ください。