

歩行、手作業、身体調整、姿勢変換の4つを測定する
だけであなたの「自立体力年齢」をコンピューター判定!!



大好評新メニュー!! ☒「耳の聞こえチェック」 ☒「目の健康度チェック」

- ☒ 健さんのからだつうしんぼ「体成分分析装置」
- ☒ 足指力（下肢筋力）がわかる「足指チェッカー」
- ☒ ストレス・血管年齢が気になる方へ「血管年齢チェッカー」
- ☒ 手のひらで体の野菜不足がわかる「ベジチェック」
- ☒ ストレス度がわかる「自律神経チェッカー」
- ☒ 骨の強さがわかる「骨ウェーブ」

様々な測定機器を準備
してお待ちしています♪
健康相談もできます♪



協賛：：明治安田生命 協力：株式会社バイタルネット

令和8年度

元 氣 が 見 え る ・ わ か る け ん て い

みかわ自立体力検定

検定日 ~~①春コース6月5日(金)終了!!~~

②秋コース 10月16日(金)

午前**9時**～
午後**2時30分**

※完全予約制 裏面の希望時間をお知らせ下さい。

同時開催 参加してね♪
理学療法士さん直伝
体のお悩み解決!健康体操講座

★1回目 10:00～

★2回目 11:00～

★3回目 13:30～

○会 場 三川町子育て交流施設 テオトル

○対 象 60歳以上の方

○料 金 500円

○その他 体調がすぐれない方、歩行や立ち上がりの困難な方はご遠慮ください。



三川町健康福祉課地域包括支援センター

さあ ゴー なんでも まること相談 みかわ いい町

☎ 0235-35-7031



※申し込みは開催日の1週間前までインターネットかお電話で

◆◆◆予約時間表◆◆◆

- ・申し込みは先着順です。ご希望の方はお早目にお申込みください。
- ・お待たせせず測定するために完全予約制です。
- ・お申し込みの際に、希望する予約番号をお知らせください。希望された受付時間が満員の場合は空いている時間をご案内します。

予約番号	受付時間	定員
①	9:00～ 9:30	8人
②	9:30～10:00	8人
③	10:00～10:30	8人
④	10:30～11:00	8人
⑤	11:00～11:30	8人
⑥	13:00～13:30	8人
⑦	13:30～14:00	8人
⑧	14:00～14:30	8人

◆◆◆当日参加のみなさんへ 持ち物等のお知らせ◆◆◆

持ち物 ①生活アンケート※アンケートをお持ちでない方は当日会場でご記入ください。

②参加料 500 円 ③汗拭きタオル ④水分補給の飲み物

- ・動きやすい服装でおいでください。履物は運動靴がのぞましいですが外用でも OK です。
- ・マイチャレポイントは引換券をお渡しします。
- ・当日は従来の体力測定、体組成計、足指チェッカーに加えて、血管年齢測定、ベジチェック、骨密度測定、自律神経チェッカー等の体験ができます。また、聞こえのチェック、目の健康度チェックも新たに加わりましたのでぜひ体験してみてください。
- ・日時等の確認のための通知はお送りしませんので、各自メモして管理してください。
- ・当日、キャンセルの場合は下記までお電話ください。

お問い合わせ 三川町地域包括支援センター0235-35-7031