

高齢者の保健事業・介護予防一体的実施事業

令和8年度

高齢者向け 体組成測定会のお知らせ

君津市在住の高齢者の方を対象に実施します。

日々の健康管理にお役立てください。

開催日

4月20日(月)	5月25日(月)	6月29日(月)
7月27日(月)	8月31日(月)	9月28日(月)
10月26日(月)	11月30日(月)	12月21日(月)
1月25日(月)	2月22日(月)	3月15日(月)

時間 **午前** 9:30~11:30

午後 13:00~15:00

場所 **生きがい支援センター**

君津市糠田103-1

同時開催

体組成測定

体組成計を用いて、体脂肪や筋肉量を測定します。最近つまずきやすくなっていますか？

自分の足の筋肉量がどのくらいあるか知ることができます。

健康相談

保健師と管理栄養士による健康相談を行います。血圧のこと、日々の食事のことやご自身・ご家族の健康のこと等お気軽にご相談ください。

※ 予約は不要ですが、混み合う場合はお待ちいただくことがございます。

※ ペースメーカーなどの医用電気機器をご使用中の方や金属アレルギーの方は測定できません。

問合せ先 : 君津市 福祉部 高齢者支援課
高齢者健康増進係 ☎ (56) 1458



君津市マスコットキャラクター
きみぴよん