



ミニ健康度チェック

無料

～個別相談会～

長期の外出自粛生活がつづき、「筋力の低下」「体重の変化」「人と話す機会が減った」「口の動きが鈍くなった」等、気になることはありませんか？

少人数、完全予約制で、個別に対応します。(1人45分程度)

歯科衛生士や栄養士、保健師が「健康なからだづくり」を応援します！

日	時	10月13日(火曜日)	10月9日〆切
場	所	9:30～16:00の時間予約制(1人約45分) 恵み野会館	
対	象	65歳以上 先着12名	
お申込み	お問合せ	恵庭市役所 介護福祉課	ご夫婦やお友達と♪
内	容	☎ 33-3131 (内線1209)	
		握力・歩行速度などの体力チェック 飲み込みなどのお口の機能チェック 栄養の摂り方などのアドバイス ※脳年齢測定のチェックもできます。	

★「大町憩の家(9/8)」でも開催予定！

