

『血管年齢』

『ベジチェック』

『ヘモグロビン量 (推定値)』

『自律神経チェッカー』

測定会 お知らせ

4/26 (土) 9:00~16:00

場所: はぴねす ロビー

料金: 無料 (予約不要)

\* 施設利用される場合は別途料金必要



血管年齢



ベジチェック



ヘモグロビン量



自律神経

無料

# 体の元気度測定会

## ロコモ度チェック

運動のために必要な組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態がロコモです。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

あなたがロコモなのか、そうではないのか、とても簡単なテスト「ロコモ度テスト」でわかります。

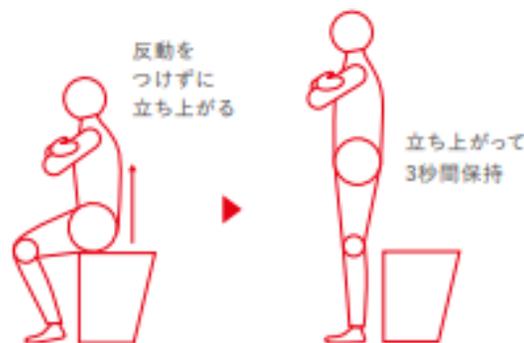
4月26日(土) 9:00~16:00

場所:ロビー

## 測定メニュー

### 立ち上がりテスト

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。



事前予約不要！当日ブースまでお越してください

糸魚川市健康づくりセンター