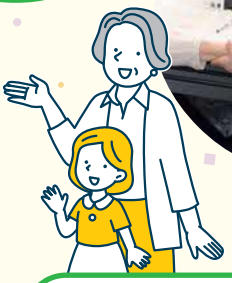
川西市主催

第2弾

アクティブシニアのための からだ測定会



体験プログラムあり

参加無料

専門職（保健師など）へ相談できます

気軽に楽しく参加できる測定会です。
今の自分の状態をチェックしてみませんか。

対象 川西市在住の概ね65歳以上の方

開催時間 ▶ 10:00～16:00［15:30 受付終了］

川西南エリア

12月13日(金)

場　所

兵庫六甲
農業協同組合
川西支店久代店
2階会議室
久代1-22-25

体験プログラム

ハンドケア体験

緑台エリア

12月14日(土)

場　所

池田泉州銀行
多田グリーン
ハイツ支店
入口前
向陽台3-2-98

体験プログラム

音楽鑑賞・おしゃべり会

川西エリア

12月17日(火)

場　所

アステ川西
1階ぴぃぷぅ広場
栄町25－1

体験プログラム

モルック体験/ハンドケア体験

計測内容と体験プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

主催：川西市　協力：能勢電鉄株式会社　企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神

かわにし新時代へ

計測内容 一部予約優先

会場に合わせて3〜5項目の健康チェックを実施いたします。

脳の健康チェック 事前予約優先［定員:30名程度］

記憶力や注意力などをゲーム感覚で楽しくチェックできます。
「目で見て測定するコース」と「指でタッチしながら測定するコース」があります。
※どちらも所要時間は10分程度です。

立位姿勢チェック

立ち姿勢から安定性や体のクセ、ゆがみをチェックできます。

体組成・運動機能計測

体を動かすために必要な筋肉量や運動機能、パワーをチェックできます。

骨密度計測

骨の強さを簡易的にチェックできます。

専門職への相談

計測結果をもとにアドバイスを聞いたり、普段の悩みを相談したりできます。

体験プログラム 計測参加特典

計測前後に気軽にご参加ください。［定員:各30名程度］

予約可能

ハンドケア体験

12月13日(金)

手からリフレッシュ。
心と体の癒し体験。

協力団体:アロマプリズム

音楽鑑賞・おしゃべり会

12月14日(土)

温かい飲み物や音楽で
測定会を楽しみましょう!

予約可能

モルック体験 / ハンドケア体験

12月17日(火)

川西市で盛んなスポーツを
体験してみませんか。

協力団体:川西モルックの会

手からリフレッシュ。
心と体の癒し体験。

協力団体:ラベンダー

お問合せ・申込み方法 事前予約優先 予約開始11月1日(金)〜

以下のいずれかの方法でお申込みください ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

① お電話

からだ測定会運営事務局(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010 平日10:00〜17:00 土日祝除く

② インターネット

右記の二次元コードから
アクセスしてください。

注 意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- 予約プログラムについては定員に達し次第締め切ります。当日空きがあるかは会場でご確認ください。
- プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- プログラムの内容は予告なく変更することがあります。
- ご参加の際は、基本的な感染対策にご協力ください。