

霧が丘健康チェックの日

横浜市霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック
吉田保男 院長

健康チェックに参加されること
でご自身の健康状態を数値
的に把握でき、日々の健康づ
くりにご利用できます。少し
でも値が改善していくことは
健康維持・増進、介護予防に
もつながることでしょう。



日時 毎月第3水曜日
時間 10:00~11:30
場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階 **対象** 成人
申込み 不要(直接お越しください) **参加費** 無料

測定結果をチェックして心も身体も元気に過ごそう

毎月基本メニューに加えて、特別メニューを受けることができます。

数値を見える化して、日々の健康指標にしてみませんか？

基本メニュー

計測



- ・身長
- ・体重
- ・血圧
- ・体組成

血管年齢測定



指先を測定器に挟むだけで血管の弾力性から血管年齢がわかります。

足趾力チェック



足趾力とは、バランス機能維持や転倒予防に重要な膝から下の下肢筋力です。

NEW!

美肌チェック

お肌の乾燥や状態をチェックし、生活習慣の見直しにつなげます。



+ 特別メニュー

※毎月内容が異なります。下記日程をご確認ください。

ベジチェック

手のひらをセンサーに数十秒あてるだけ！
把握しづらい自分の野菜摂取量を測定できます。



健口チェック

「パ・タ・カ」を各5秒間発音することでお口の機能を評価します！



体力測定

- 握力(筋力)
- 開眼片足立ち(バランス力)
- 最大歩行時間(歩行機能)
- 5回立ち上がり(下肢筋力)
- Timed Up & Go(複合的動作能力)



令和8年 4月15日

令和8年 7月15日

令和8年 10月21日

令和9年 1月20日

令和8年 5月20日

令和8年 8月19日

令和8年 11月18日

令和9年 2月17日

令和8年 6月17日

令和8年 9月16日

令和8年 12月16日

令和9年 3月17日

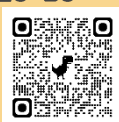
■お問い合わせ■ 車・バイクでのご来館はご遠慮ください

横浜市霧が丘地域ケアプラザ 横浜市緑区霧が丘3-23

担当：北村

TEL：045-920-0666

詳しくは、ホームページをご覧ください→



<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>

■LINE公式アカウント■

霧が丘地域ケアプラザのLINE公式アカウントが出来ました！講座のお申込みも簡単・便利♪お友達登録もお願いいたします😊

