

参加費  
無料

# あさひまちなか 健康チェック

※啓発グッズ  
プレゼント

in 横浜四季の森フォレオ

日時 令和8年6月28日(日) 10:00~14:00

場所 横浜四季の森フォレオ  
3階センターコート(ニコパ前)  
(横浜市旭区上白根3丁目41番1号)

## 実施内容



### 握力測定

☑ あなたの握力は？

握力は、全身の筋肉量を測る一つの目安です。



### 食事を 見直そう！

からだは、食べたもので作られます。栄養バランスを考えてみよう！



### 薬剤師会による 測定・お薬相談！

- ☑ 骨健康測定
- ☑ 肌年齢測定
- ☑ 血管年齢測定
- ☑ お薬相談コーナー



## 元気に過ごすためのヒントを見つけよう！

- ・フレイルチェックシートで、簡単に今の健康状態をチェック！
- ・ハンドトリートメントも実施予定。

※啓発グッズの数には限りがあります。ご了承ください。

◆運営：旭区役所 福祉保健課 健康づくり係  
高齢・障害支援課

◆協力：横浜四季の森フォレオ  
旭区薬剤師会  
旭区食生活等改善推進員会

HPはこちら⇒



問い合わせ先：045-954-6146  
(旭区役所福祉保健課健康づくり係)