



60代から始めよう！

春の健康チェック祭り

日時：令和8年3月23日(月)
10時～12時

会場：中区役所 7階会議室

加齢に伴って心と体の働きが衰える「フレイル」を予防するために、体力測定等を体験することができます！



参加無料 申込み不要
※各項目先着50人程度
直接会場へお越しください。

体力測定



公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION



- 握力 全身の筋力の目安
- 開眼片足立ち 歩行時のバランス
- 座り立ちテスト 脚の筋力
- 5m通常歩行 移動の力



日本生命

- ベジチェック
- 血管年齢



横浜市中区薬剤師会

- 肌年齢
- 脳年齢
- 骨健康度
- 認知症チェック



口腔

- 滑舌チェック



スマホの使い方相談ブースも併設します！

中区役所 × 中区薬剤師会 × 日本生命保険相互会社 × 公益財団法人 横浜市スポーツ協会



問い合わせ：中区役所 高齢・障害支援課 介護予防担当
電話：045—224—8167 FAX：045—224—8159