



川西市主催
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計測会です。
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]

明峰エリア

11月5日 火



場所

萩原台タウンショップ
萩原台西1丁目
(萩原台バス停前)

体験

プログラム

ハンドケア体験



多田エリア

11月6日 水



場所

イズミヤ多田店
多田桜木1丁目8-3

体験

プログラム

コーヒー体験



東谷エリア

11月15日 金



場所

共創スペース
COtoTsumugi(ことつむぎ)
大和西1-65-2(能勢電鉄畦野駅前)

体験

プログラム

ボードゲーム体験



清和台エリア

11月25日 月



場所

トナリエ清和台
(阪急オアシス前広場)
清和台東3丁目1-8

体験

プログラム

SDGs雑貨作り体験



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。



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。[定員:各エリア50名程度]



脳健康チェック 事前予約優先

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]



ハンドケア体験

11月5日(火) 予約可能

手からリフレッシュ。
心と体の癒し体験。

協力団体:アロマブリズム



コーヒー体験

11月6日(水)

世界各国の魅力的な
コーヒーを知ろう。

協力団体:自家焙煎珈琲『天使のはしご』



ボードゲーム体験

11月15日(金)

記憶力や判断力などをつかった
気軽に楽しめるゲームで
脳トレに挑戦。



SDGs雑貨作り体験

11月25日(月) 予約可能

ターポリン生地のはぎれを使った、
花瓶・編みバッグの制作体験!

協力団体:River West

お問合せ・申込み方法

事前予約優先

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。