



## 運動に適した秋、あなたの「健康年齢」

測ってみませんか？



正しい姿勢は健康の基本です。バランスよく立てていますか？  
ロコモティブシンドローム（要介護になりやすさ）もチェック  
してみましょう。鄭 整形外科主任部長をはじめとする当院（千船病院）整形専門チ  
ームが無料でアドバイスします。是非ご来場下さい。《予約不要》

### <健康チェック項目およびアドバイス>

#### ①重心動揺測定

立位のバランスを器具を使って測定します

#### ②ロコモティブシンドロームチェック

要介護のなりやすさをチェックします

#### ③歩き方のポイントアドバイス

#### ④血管年齢測定

わずか1分程度で測定できます。あなたの血管は年齢より、若い、老けている？



日 時：2019年10月7日（月）13:00～15:00

場 所：イオンモール大阪ドームシティ 3階キャッスル広場  
阪神電車「ドーム前」駅下車 すぐ

同時開催：当院助産師による個別育児相談