

# すこやか 健康フェア 2011

参加無料

日時：5月15日(日) 9:30～16:30

場所：医療法人信愛整形外科医院

## 講演

「メタボになるか、ならないか？  
10分運動のすすめ」

講師：佐賀大学文化教育学部講師  
山津 幸司 先生

## 各種検査・体験コーナー

- ・検査  
(血糖、検尿、骨塩量、血管年齢測定)  
※骨塩量、血管年齢検査はお一人様どちらか1つになります。  
また、骨塩量は先着20名、血管年齢は30名で打ち切らせていただきます。
- ・骨粗しょう症性骨折発生の危険度予測評価
- ・メタボチェック  
(腹囲周径、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量)
- ・転倒予防テスト  
(O脚度、脚力、バランス能力、歩行能力)
- ・マシントレーニング体験  
(メディカルフィットネスルーム)
- ・栄養指導(管理栄養士による)
- ・介護保険相談(通所リハビリテーション室)

## タイムスケジュール

9:30	開館
10:30	グループ体操(30分) コツコツ貯筋体操 (リハビリテーション室)
11:30	健康相談(60分) 内科医：森永秀寛 先生 整形外科医：森永秀和 先生 森永穰地 先生
12:30	昼休み(60分)
13:30	講演(60分)
15:10	レクリエーション ニュースポーツ体験 (通所リハビリテーション室)
15:30	健康相談(60分)
16:30	閉館