

げんき種 in 西神楽

急募

# 健康探索

○旭川医大の看護学生と、あなたの

げんきの種を探しましょう！

・ウォークラリー形式で自分の健康をみつけよう！

- フレイルチェック…コロナ禍だからこそ心や体の健康、そして地域のつながりを大切に！
- インボディ測定…運動不足にはなっていないか？内脂肪率や筋肉量を測定します！
- 握力測定…握力は全身の筋力を知る良い手掛かりになります！
- 言語想起ゲーム…ゲーム方式で、頭を使う体操です。ルールも簡単でとても楽しいです！

看護学生が皆さんの元気の源について  
インタビューさせていただきます！

※動きやすい服装と歩きやすい上履きをご持参ください

2021

日時

7/13 (火)

会場

西神楽市民交流センター  
講堂（旧農業構造改善センター）

対象

西神楽にお住まいの方  
どなたでも歓迎です！

14：00～16：00 開場（13：30）

※先着12名様までとなります

申込

- 方法1 お電話にて受付いたします。  
方法2 裏面の申込用紙にお名前、連絡先、ご年齢をご記入  
頂き、FAXにて受付いたします。

○申込窓口

NPO法人 グラウンドワーク西神楽

- ・電話（平日日中） 0166-75-5305
- ・FAX 0166-75-5306

主催：旭川医科大学  
サポート：NPO法人  
グラウンドワーク西神楽

