小松市事業

身体活動測定
健康づくりアドバイス
参加者募集！



自分の
今を知って
未来の元気を
つくろう！

身体活動は動きを伴う全ての活動を指し、運動だけでなく家事・仕事などの生活動作も含みます。
健康づくりのためには、ご自身の現在の身体活動量について知ることが大切です。

身体活動を測定できる活動量計を使用し、健康づくりについて
アドバイスを受ける**参加者を募集**しています！

対象者

- ☑ 小松市在住の６５歳以上の方
- ☑ 要介護認定を受けていない方
- ☑ 一週間の活動量計着用が可能な方



利用の流れ

1. センター（芦城クリニック内）
来所の予約申し込みをします。



▼

2. センターでの説明後、
活動量計を一週間装着します。

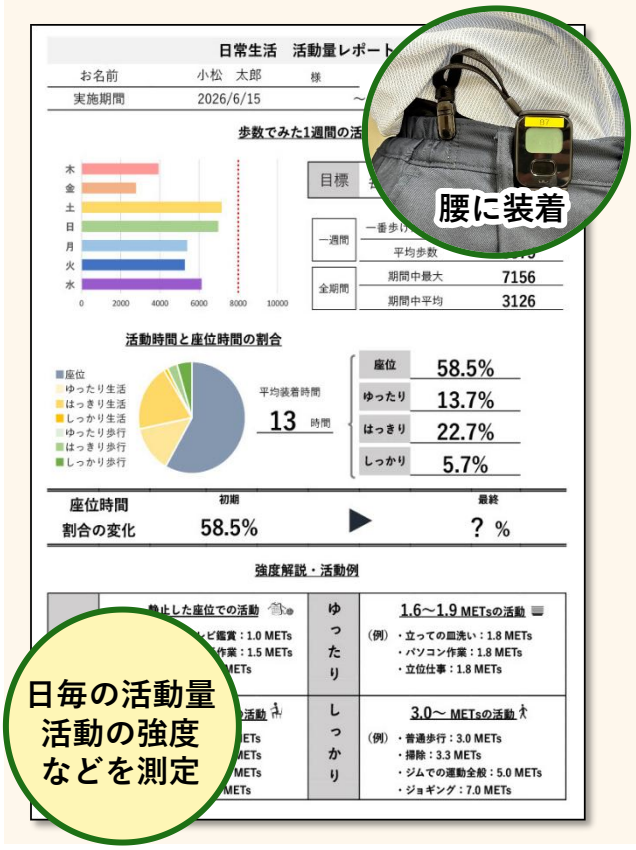


▼

3. 活動量計使用後、
センターにてレポートを作成し
フィードバックを受けます。



レポート（イメージ）



日毎の活動量
活動の強度
などを測定

＼二次元コード または お電話 からお申し込みください／

申し込み方法

二次元コード

電話　**0761-23-5225**
フレイル予防機能強化型センター
（芦城クリニック内）

お問い合わせ

フレイル予防機能強化型センター（芦城クリニック内）
小松市土居原町175番地　　担当者：古河 / 多和田

