

みなさん、お元気ですか？

埼玉 健民の健康チェック

2025年2月9日(日) 15:00~17:30

18:20から開催の
「健康応援イベント」にも
是非ご参加ください。

会場 浦和コミュニティセンター 第13集会室
(コムナーレ10階/JR浦和駅西口徒歩2分・PARCOの上10階)

健診風景



参加費
無料

第二会場 3つの体験ブースで開催

1 お達者健診PLUS[®] [定員制]

運動や認知などの機能を測定し、健康長寿度を判定。
結果に基づき、ご自身の介護予防についてアドバイスいたします。

対象 健康で長生きしたいと思っている方なら、
どなたでも大歓迎！
※動きやすい服装、運動靴等をご持参ください。

定員 30名さま[先着順]

検査項目 運動機能 / 握力・TUG(身軽さ)
開眼片足立ち(バランス能力)・歩行速度
口腔機能 / ガム(噛む力)
オーラルディアドコネシス(口の器用さ)
認知機能 / 順唱・逆唱・ものの記憶・ストループ・遠隔記憶



2 声も身体もイキイキと！ 健康朗読体験会 [随時受付]

「声を出す・話す」ことは認知症予防にもつながり、健康寿命を延ばす要素のひとつ。
朗読を活用し、お口と脳の健康を維持する方法をご紹介します。

3 先端血流測定 [随時受付]

血流が悪くなると体が冷え、不調が始めるうえに重大な疾患を
引き起こすことも。この機会に、ご自身の血管状態を正しく知りましょう。



※都合により、出演者や内容が変更になる場合があります。

「お達者健診PLUS[®]」の
参加お申込み
お問合せ

埼玉県民健康イベント事務局

☎090-5802-3046 (鈴木)

[月~土/10:00~17:00]

主催：一般社団法人 健康長寿支援センター
共催：NPO法人 ヒューマンシップコミュニティ
後援(予定)：埼玉県・さいたま市
協力：有限会社 げんごろう
ソーケンメディカル株式会社
協賛：公益財団法人 三越厚生事業団

お申込み受付は1月27日(月)からとなります。定員に達し次第、終了となります。