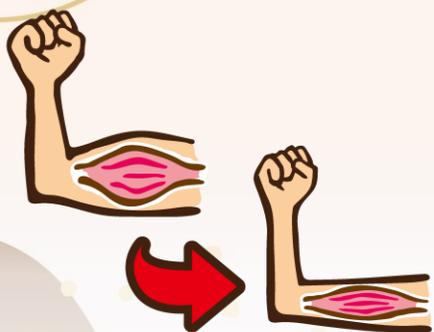


まちかど健康度測定会

予約不要
無料



今回のテーマは サルコペニア

サルコペニアとは…？

高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態のこと。主な要因は加齢ですが、活動不足や栄養不良が危険因子の1つです。

骨格筋量の低下は、25～30歳ごろから始まり、生涯を通して進行します。

筋力や体組成、歩行測定などで、自身のサルコペニアの状態を知りましょう！

結果説明

札幌医科大学医学部 社会医学講座 公衆衛生学分野

講師 **小山 雅之** 先生

日時

令和 **7** 年 **10** 月 **11** 日 (土) **13:00**～**16:00**

会場

グランディールイチイ 2階 地域連携ブース
(函館市美原1丁目3番1号)

その他

- ・当日は裸足になるので、脱ぎ着しやすい靴でお越してください
※ストッキングでは測定できません
- ・混雑状況によっては途中で受付を終了します
- ・来場者には **Hakobit150ポイント**プレゼント

はこだて健幸アプリ
Hako bit