

me-byoエキスポプラザ企画

脚の筋力・バランス測定&フレイル予防教室&健康相談会

# フレイル※予防は 脚もとから

@未病バレー「ビオトピア」

※年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

**参加無料**

令和6年**3月20日**水祝

対象:20歳以上  
10:00~15:00

脚の筋力とバランスの低下は加齢により徐々に進行し転倒や要介護の原因となります。  
イスから立ち上がる動作で脚力とバランスの状態を把握し、測定結果から専門家がフレイル予防のアドバイスを行います。

**会場** me-byoエキスポプラザ  
(足柄上郡大井町山田300 未病バレー「ビオトピア」内)

**時間** 午前 ① 10時00分 ② 10時40分 ③ 11時20分  
午後 ④ 13時00分 ⑤ 13時40分 ⑥ 14時20分  
所要時間はお一人3分程度

**定員** 各回 先着 10名  
受付方法:各回の整理券を発行しますので会場で係員にお声かけください。  
事前のお申し込みは不要です。

**内容** ・脚の筋力・バランス測定  
・専門家によるフレイル予防教室・健康相談会

お問合せ:(公財)かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00~17:00)  
電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

**主催** 神奈川県 [受託 公益財団法人かながわ健康財団]



## 脚の筋力・バランス測定

運動機能分析装置「ザリッツ」を使用して、脚筋力(パワー、スピード)バランスを測定します

会場のビオトピアには  
AIオンデマンドバス  
「のーと足柄」が便利!

※詳しいアクセスはこちら⇒



同日ビオトピアで  
「国際me-byoフェスタ  
未病の日2024 春の健康イベント  
Restart! Refresh! Retreat!」が  
開催されます!



me-byo エキスポプラザ 未病バレー「ビオトピア」  
マルシェ内

me-byoエキスポプラザは未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる、神奈川県が運営する体験型施設です。

