

足指力測定会



**今日から始める
転倒予防**



足指力計「ふんばるくん」による測定

足指力を測定して、転倒予防や歩行バランス維持等への対策に取り組もう！ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイル（虚弱）の兆候を知ろう！

**健康づくり教室は16:00まで
1階サブアリーナで開催中**