

骨密度・体組成 測定会

無料

申込み不要

日時 令和8年

10月23日 金 9:30~12:30

受付時間 9:30~12:00

場所

芦屋市立図書館 2階集会室（芦屋市伊勢町12-5）

対象

40歳以上の芦屋市民



内容

- ☒ **フレイルチェック**
フレイルは**予防・回復**が可能です
フレイルチェックで、早くフレイルに気づいて予防しましょう
- ☒ **骨密度測定**
かかとを機械に乗せ、超音波で測定する骨密度測定です
- ☒ **体組成測定**
体脂肪率・筋肉量などを測定し、体組成のバランスを詳しく分析します
- ☒ **握力測定**
握力は**全身の筋力の程度**を知るための指標として用いられます
- ☒ **理学療法士による結果説明**
骨密度測定・体組成測定の**結果を詳しく説明しアドバイス**を行います

⚠️ はだしで測定しますので、**脱ぎ履きしやすい靴下等**でお越しください

⚠️ **ペースメーカーを使用されている方は体組成計の測定は出来ません**



お問合せ／芦屋市高齢介護課

Tel.0797-38-2024



芦屋市 ×



芦屋市リハビリ専門職ネットワーク
芦屋PTOTST連絡会



兵庫医科大学



甲南女子大学