



# 健康

富永薬局

# フェスティバル

無料測定 & 健康セミナー

とき 12月3日 日 9:30 ▶ 12:00

ところ 福富西3丁目 デイサービスえんじゅ



1F

## 無料測定会

### 骨密度

50歳以上の女性は定期的に測定しましょう。

一般的には800円～3,000円かかる骨密度検査を無料で受けられます！骨は年齢とともに脆くなりやすく、特に女性は閉経後急激に骨密度減少が始まります。一度も測ったことがない方も、久しぶりの方も骨密度を測定し、骨粗鬆症の予防と対策を始めましょう。



はだして測定します。脱ぎやすい靴下でお越しください。

### もの忘れ

身近な病気「認知症」をセルフチェックで早期発見。



認知症は、早めに気付いて適切な治療を開始できれば、症状の進行を遅らせることができる病気です。「認知症かも…」と感じたら、「面倒」「恥ずかしい」などと言わず、気軽にチェックしてみましょう。

ヘッドホンから聞こえる質問に、タッチパネルで回答します。

2F

## 健康セミナー

理学療法士が教える毎日できる体操と、保健師・看護師によるミニレクチャー。日々の暮らしに役立つ健康レッスンです。



- 10:00 ▶ 10:15 脳年齢テスト・コグニサイズ
- 10:20 ▶ 10:35 地中海食で認知症予防
- 10:40 ▶ 10:55 楽しくロコモ予防体操
- 11:00 ▶ 11:15 骨折を予防する生活習慣
- 11:20 ▶ 11:35 スッキリ体質改善ストレッチ
- 11:40 ▶ 11:55 お腹の中から健康づくり

※プログラムは予告なく変更されることがあります。ご了承ください。

1F

## 薬と介護の相談室

薬剤師、看護師、ケアマネジャーが一人ずつ丁寧にご相談をお受けします。



お待たせしないためご予約をお勧めします。☎(086)259-0261(担当/ほりお)

福富西3丁目8-36  
デイサービスえんじゅ



県道212号線を岡南飛行場方面から豊成方面へ。福田歩道橋からすぐの信号交差点を芳泉方面へ曲がったら約150mです。住宅地域内の道路をゆっくり直進してください。

