

第24回

桜区区民 ふれあいまつり



令和8年 **10月17日** (土曜日) 9時30分～15時30分



会 場 プラザウエスト(桜区役所)



西部総合病院が
参加します!

- Inbody 測定
- 健康相談
- 輪投げなど子供向けの
楽しいブースがたくさん!



当院ブースは2階多目的ホール前になります



当院職員による
ジャズバンド聖音会が
演奏を披露します。

時間: 11時49分～12時05分



**フレイルって
知っていますか?**

フレイルとは、
年をとって心や体の機能が
少しずつ弱くなり、
要介護になりやすい状態の
ことです。

でも大丈夫!

バランスの良い食事、
適度な運動、
社会とのつながりで
予防できます!

あなたの元気、何点?

～楽しく測って、
今日からフレイル予防～

元気に
長く暮らすために
一緒に考えましょう!

フレイルフレンズが ご案内します!

フレイルとは?

加齢とともに心身に活力
(運動機能や認知機能等)が
低下した「**虚弱**」な状態の
ことを言います。

いつまでも
元気に過ごすために
今からできることを
一緒に考えましょう!



西部総合病院のブースで

IN BODY を測定してみませんか?

血圧測定や健康相談も合わせて
受けることができます。

場所：2階多目的ホール前



ご案内

西部総合病院では**フレイル健診**も
行っております。

「筋力・体成分力」「歩行力」「口腔・呼吸力」「脳体力」の
4つの力を見える化することで、ご自身の多面的な健康を
目で確かめることができます。



筋力・体成分力



歩行力



口腔・呼吸力



脳体力



水曜日 午後
(14時~16時)

事前予約制

(実施の3日前まで)



予約電話番号

048-854-1111