

【もみじ台・青葉にお住まいの皆さんへ】

体の筋肉量を測定し、
健康寿命を延ばそう！

サルコペニア診断 開催

〈サルコペニアとは〉

筋肉量が減少し、握力・足の筋力・体幹の筋力など、
主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、
身体能力が低下した状態と定義されています。
「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています。

3種類の診断を行います

診断時間は
約15分～30分程度です

1 握力 診断



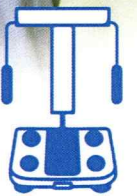
2 歩行測定

6m歩くだけで歩行年齢
等を測定します。動きやす
い服装でご参加ください。



3 体組成診断

【注意事項】
ペースメーカー使用の方は、
念のため参加をご遠慮ください。



全3回 参加費無料! 成人(18歳以上)の方であれば、ご参加いただけます。

下記開催時間内にご来場ください。スマートフォンをお持ちの方はぜひご持参ください。

もみじ台エリア

【開催日】①1月23日(火)・②2月5日(月)

【時間】10時～15時

【会場】ホクノスーパー中央店2階
健康ステーション
もみじ台北7丁目1-2

青葉町エリア

【開催日】③2月13日(火)

【時間】10時～15時

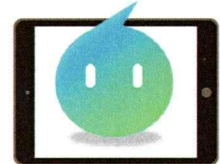
【会場】青葉会館
(青葉まちづくりセンター)
青葉町3丁目2番26号

同時
開催!

新・さっぽろモデル

タブレットのおしゃべり体験会を行います。

こちらも参加費無料です!併せてご参加ください。



アイ
ちゃん
(会話AI)

【お問合せ】サポート窓口まで問い合わせください

札幌市スマートシティ
推進協議会サポート窓口

TEL.050-1808-7493

(受付時間:平日9時～17時)

主催:札幌市スマートシティ推進協議会

サポート窓口
ご案内コード

