



みかわマイチャレ

10ポイント

歩行、手作業、身体調整、姿勢変換の4つを測定するだけで、「あなたの自立体力年齢」をコンピューターが判断！！

## 新登場!!「耳の聞こえチェック」「目の健康度チェック」

◆おなじみ「健さんのからだつうしんぼ（体組成計）」「足指チェッカー」「血管年齢チェッカー」の他に、手のひらで体の野菜不足がわかる「ベジチェック」やストレス度がわかる「自律神経チェッカー」、「骨ウェーブ」で骨の強さも測定できます

協賛：明治安田生命 協力：株式会社バイタルネット

令和8年度

元気が見える・わかるけんてい

# みかわ自立体力検定

検定日 ①春コース 6月5日(金)

②秋コース 10月16日(金)

午前9時～午後2時30分

※完全予約制 申し込み時に希望する時間帯をお知らせ下さい。

会場 三川町子育て交流施設 テオトル

対象 60歳以上の方

料金 500円

その他 体調がすぐれない方、歩行や立ち上がりの困難な方はご遠慮ください。

三川町健康福祉課地域包括支援センター

さあ ゴー なんでも まること相談 みかわ いい町

☎ 0235-35-7031



※申し込みは開催日の1週間前までインターネットかお電話で