

＼ カラダの内からも外からも健康に ／

デジタル健康フェスタ

参加
無料

イベントコンテンツを
体験された方に
たまご引換券
プレゼント！

※数に限りがございます



2024年 **7月19日(金)・7月20日(土)**
10:00～16:00 10:00～15:00

〈開催場所〉キョーエイ鳴門駅前店4階

家族いっしょに
楽しみながら
健康になろう

自分のカラダを知ろう

● **体力測定** 握力やバランステスト、歩行速度を計測

● **InBody測定** ※6才以上、かつ身長110cm以上の方が測定可能

体成分分析装置を用いて、筋肉量、体脂肪量、体水分量等を測定し、専門家がアドバイス



オンラインフィットネス体験

ライブ
配信

オンラインなら自宅から運動教室に参加できる

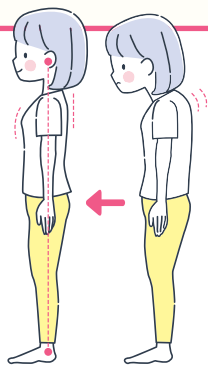
肩こり予防、腰痛予防、認知症予防運動を体験！

スマホ相談会も
実施中！

歩行計測

歩き方で
フレイルリスクが
分かる!?

美しい歩き方のアドバイスも！



感動の マイナス10歳メイク

あなたの「素の魅力」を
引き出すテクニックを伝授



Before



After

7月20日(土)のみ開催

ベジチェック®

約30秒で
野菜摂取
レベルを
測定！



＼遊び感覚で運動できる!／

TANO-LT

思わず体が
動き出す！



コグエボ
CogEvo®

簡単！
脳体力®チェック



タッチ
するだけ！

DIDIM ディディム

床を使ってゲームや
トレーニングができる！

年齢問わず楽しめる！



食育SATシステム®

選んで、のせて、
食事バランスを
簡単チェック！



〈お問い合わせ〉鳴門市 長寿介護課 高齢支援担当
088-684-1175

詳しくは鳴門市公式ウェブサイトで検索！

デジタル健康フェスタ



裏面もご覧ください