

足指力測定イベント  
をおこないます！



参加費・予約  
不要です！

「足指力 (そくしりょく)」

って知っていますか？

## 足指力 (そくしりょく) とは…

足の指と指の間の筋力のことです。足指力が弱まると、つまづきやすくなったり、踏ん張りが効かなくなり、転びやすくなります。



### 測定コーナー

足指力測定や握力測定が出来ます。日頃の転倒予防に役立てましょう！



### 健康相談コーナー

理学療法士などの専門職が測定結果に基づき、運動などのアドバイスをしてくれます！



### 介護予防に関する情報コーナー

介護予防に関する運動の機会や場所の情報を提供します！

日時：2020年 2月17日 (月) 10:30~14:00

場所：ファミリーまるひろ 日高店1F 特設コーナー

※ 測定は裸足でおこないます。素足になりやすい格好でお越しください。

主催：ファミリーまるひろ 日高店

共催：医療生協さいたま・日高市高麗川地域包括支援センター

お問い合わせ先： 日高市高麗川地域包括支援センター Tel 042-984-1362