

元気アップ 体力測定・健康相談 介護者サロン

場所:岸町公民館 1F 展示ホール
日程:毎月 第3金曜日
時間:14:00~15:00

参加無料
予約不要



介護予防のために、現状の体力状況を知り、健康意識を高めていきましょう。
専門職への相談もできます。

血圧測定

握力測定

片足立ち

介護相談・健康相談



通いの場としての介護者サロンで、介護の悩みや経験談などを話しながら、リラックスしたひと時を過ごし、心身をリフレッシュしましょう。

介護者サロン



- 主催 : 地域包括支援センター尚和園
共催 : アズミメディケアセンター浦和
 シニアふれあいセンター仲本荘
協力 : 市民後見センターさいたま

2026年度(令和8年度)
元気アップ° 体力測定・健康相談/介護者サロン開催日



場所:岸町公民館 1階/展示ホール
日時:毎月第3金曜14:00~15:00

	日程
2026年	4月17日
	5月15日
	6月19日
	7月17日
	8月21日
	9月18日
	10月16日
	11月20日
	12月18日
2027年	1月15日
	2月19日
	3月19日

- * 体力測定は普段どおりの服装で可能です。
- * 途中参加・途中退室可能です。お気軽にお越しください。
- * 体力測定のみ、相談のみ、介護者サロンのみのご利用も可能です。

