

参加無料
予約不要

今から始める
健康づくり

小松市 健康チェックDAY

2026年 11月2日(月)

13:00~16:00

場所: イオンモール新小松 3Fイオンホール

健康チェックコーナー

自分の身体の状態を知ろう



フレイル
生活習慣



血圧
骨密度
体組成



握力
バランス
足の筋力

ミニ講座コーナー



14:15~14:30

リフレッシュ体操講座

(上記時間以外は健康動画の上映あり)

果汁工房 果琳

果物ドリンク

試飲会
(15分程度)

14:30~



展示・体験コーナー

楽しく健康づくりを体験しよう

食生活改善推進協議会
けんこう推進委員会

カルシウム摂取チェック
ウォーキングマップ紹介
など



南部第二高齢者
総合相談センター

もの忘れ相談



イオンスタイル

口腔ケア用品展示
リカバリーウェア紹介
(血流測定体験あり)



ソフィアテラス

運動・体操
アドバイス



専門職による個別アドバイスも実施!

(保健師・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士)



主催: 小松市 共催: フレイル予防機能強化型センター / イオンモール新小松