

2026 第2弾

川西市主催

アクティブシニア  
のための

# からだ 測定会

介護予防ポイント付与対象



笑顔 ミライちよきん



参加特典あり

参加  
無料

予約不要

専門職（保健師など）へ相談できます

・昨年度も多くの方に参加いただいた、  
どなたでも気軽に参加できる測定会です。  
今の自分の状態をチェックしてみませんか。

対象

原則川西市在住の概ね65歳以上の方

開催時間 ▶ 10:00～16:00 [15:30 受付終了]

清和台エリア

11月5日 木

場所

トナリエ清和台  
（阪急オアシス前広場）  
清和台東3丁目1-8



東谷エリア

11月11日 水

場所

日生中央サピエ  
特設スペース  
川辺郡猪名川町松尾台1丁目2-1



川西エリア

11月17日 火

場所

アステ川西 1階びいぽう広場  
栄町25-1



最終日は、駅近くの広場で実施します。  
他のエリアで参加できなかった方も  
ぜひお越しください！



測定内容の詳細は裏面をご覧ください。



# 測定内容

## 脳の健康度



「目で見るだけ」で、記憶力や注意力などをゲーム感覚で楽しくチェックできます。

所要時間:10分

## 体組成・筋肉量



体を動かすために必要な筋肉量などをチェックできます。

※裸足(両足)での測定です。  
所要時間:1~2分

## 骨密度



骨の強さを簡易的にチェックできます。

※裸足(片足)での測定です。  
所要時間:1~2分

## 専門職(保健師など)への相談



計測結果をもとに今後のアドバイスを聞いたり、日頃の健康に関する悩みを相談したりできます。

### 参加特典

もらって嬉しいプレゼントを用意しています。  
ぜひ気軽にご参加ください。

※会場によって参加特典は変わりますので、ご了承ください。

混雑状況によっては、入場を制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。

## よくあるご質問

Q 予約は必要ですか

A どの測定も予約は必要ございません。ぜひ気軽にご参加ください。

Q 低視力・眼疾患があっても、脳の健康度はチェックできますか

A 会場で確認しますので、一度おこしください。もし測定できない場合でも、別の測定方法も用意しております。

Q 駐車場はありますか

A 測定会専用の駐車場や駐車サービスはございませんので、できるかぎり公共交通機関でご来場ください。

Q 対象(65歳以上・川西市在住)でなくても、参加できますか

A ご参加可能です。ただし、混雑時は対象者を優先とさせていただきます。

## お問合せ

からだ測定会運営事務局(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010

平日10:00~17:00  
土日祝除く

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

【注 意】 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- プログラムの内容は予告なく変更することがあります。また気象状況等により開催を見合わせる場合があります。
- プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ご参加の際は、基本的な感染対策にご協力ください。