

北区お元気プロジェクト

INフレスポしんかな

毎月第4火曜日

10：00～11：30

令和8年度

専門職による相談と
情報発信

まちかどつながり相談室



フレスポしんかな2階ファッションセンターしまむら横特設会場

体力づくり・健康測定
コーナー

- 毎月の握力測定
- 定期的な歩行解析・立ちすわりテスト・筋肉量測定で結果と改善点をアドバイス

健康オトナBODYをめざして
体力づくり、定期的な健康測定を
しませんか？



保健師・看護師による
健康相談

健活



フレスポしんかな1階
クリーニングフランス屋前
特設会場

★フレスポしんかなのまちかどつながり相談室
と健活に参加すると下記の特典があります

1.フレスポしんかな
ガラポン抽選会

12月開催
予定

フレスポしんかなで購入した品物の
レシートと6回分のスタンプがあれば、
1回抽選が2回抽選に！

2.北区全域で健康管理

測定した血圧や握力の数値を
北区4包括共通の健康手帳に記録します！

お問い合わせ

- 北第2地域包括支援センター ☎072-252-0110 堺市北区長曾根町1199-6（陵東館秀光苑内）
- 北第3地域包括支援センター ☎072-257-1515 堺市北区野遠町344-1（あけぼの苑内）
- 堺市社会福祉協議会北区事務所 ☎072-258-4700 堺市北区新金岡町5丁1番4号（堺市北区役所内）