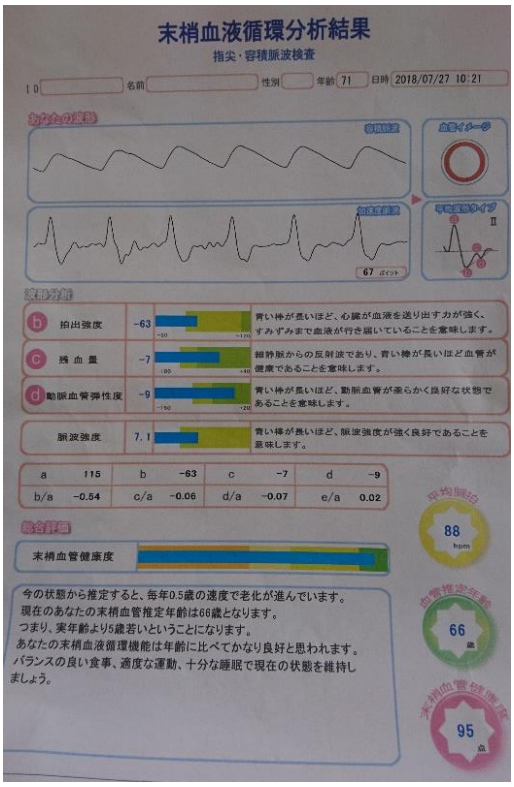
血管年齢を計ってみよう！

7月27日（金）南郷屋自治会では、百歳体操前に血管年齢測定が行われました。小さな機械に人差し指を挟み、1分程待つとすぐに結果が分かります。

皆さん結果を見て一喜一憂！！高得点を出した方は、食生活はもちろんのこと、普段から体を動かすことを意識しているようです。皆さんも是非百歳体操にご参加を☆



お二人は 100 点満点中、９５点と９４点でした！百歳体操を続けて、目指せ 100 点☆

（ちなみに、三島地区推進員は 71 点で、血管年齢は実年齢より＋６歳でした…。一緒に運動頑張りましょう！）

那須塩原市社会福祉協議会

平成３０年８月作成