

# 健康とスマホの ちょっと相談会

## 健康相談

血圧、握力の測定  
体組成計を使って  
筋肉量、骨量を測定

## スマホ相談

操作方法などデジタルサ  
ポーター<sup>※1</sup>に相談できます。

## 福祉なんでも 相談

社会福祉協議会の地域福祉  
コーディネーター<sup>※2</sup>が、暮らし  
のお困りごとについてお話を伺  
います。

※1 東京立正中学高等学校の生徒さん、地域住民の方によるボランティアです。

※2 地域福祉コーディネーターとは、「どこに相談したらいいかわからない…」などの相談を受け止め、解決に向けて一緒に考える専門職です。

日時：令和6年12月13日(金)

13時30分～15時30分

場所：セッション杉並 3階 第6・7集会室

(梅里1-22-32)

予約不要・無料

このイベントは梅里・堀ノ内地域を「もっと楽しく、より健康的に」暮らせるまちにするために、つながろう梅里・堀ノ内の会、東京立正中学高等学校、アライ電機産業株式会社、ケア24梅里が協力して企画しています。ご質問やご意見、アイデア等ありましたら、下記までご連絡ください。

つながろう梅里堀ノ内の会

事務局：ケア24梅里 ☎5929-1924

