

【回覧】

健

康

上深江区の皆様へ
健康づくり推進員からのお知らせです

お

話

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。
測定は自分の体を知るチャンスです！
これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和8年**2月20日(金)**

10:00~11:30(予定)

場所:上深江区公民館

「華金の会」会員さんは9:30に
お集まりください

内容:①**測定**:骨密度測定

片足(裸足)を機械に入れ、かかとに超音波をあてます。骨量を推定し骨年齢がわかります

握力測定

[全身の筋力の程度を知るための指標となります]

片足立ち

[バランス感覚や筋力の程度がわかります]

こついく
②**お話**:骨育(骨粗しょう症予防)の話

忘れないように、
カレンダーに書いておこう！



【問合せ先】

日出町健康増進課 健康推進係

(電話)0977-73-3130

(FAX)0977-73-2833