

【回覧】

健

康

お

話

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

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「お話し」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

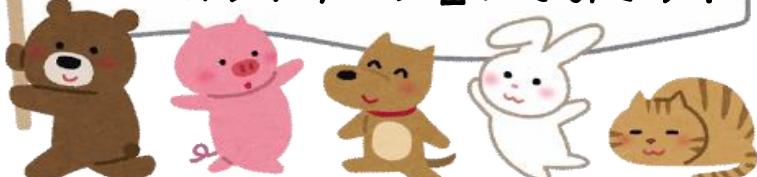
内容:①測定:骨密度測定 片足（裸足）を機械に入れ、かかとに超音波をあてます。骨量を推定し骨年齢がわかります
握力測定 [全身の筋力の程度を知るための指標となります]

片足立ち

[バランス感覚や筋力の程度がわかります]

②お話し: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