

【回覧】

健

康

日出本町区の皆様へ
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 7 年 **10** 月 **22** 日(水)

10:00~11:30(予定)

場所:下町区公民館

内容:①**測定:骨密度** (裸足になり“かかと”の骨量を推定し骨年齢などが
わかります)

握力 (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 (バランス感覚がわかります)

こついく
②**お話:骨育のお話** (骨粗しょう症予防の話)

その他:申込不要、無料

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