

【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8年 **2月25日(水)**

10:00~11:30(予定)

場所:下町区公民館

内容:①測定: **体組成**

(体の筋肉量や筋肉点数、体幹・四肢の筋肉バランスがわかります)

運動機能測定

(立ち上がる時の力強さ、すばやさ、バランスがわかります)

握力・片足立ち

②お話: **健康長寿のお話**

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