

【回覧】

健

康

高尾区の皆様へ
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 **12**月**19**日(金)

10:00~11:30(予定)

場所:高尾公民館

内容:①測定:体組成

(体の筋肉量や筋肉の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、素早さ、

握力測定

ふらつきがわかります)

片足立ち

測定の間は「運動ボランティアさわやか日出」の
やさしい運動ができます

②お話:健康長寿の話

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