

【回覧】

健

康

宗行区の皆様へ
区長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 **23** 日(木)

9:30~11:00(予定)

場所:宗行区公民館

内容:①測定:・骨密度 〔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 〔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:こついく骨育の話 (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