

健

康

【回覧】

原山区の皆様へ

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 **11** 月 **29** 日(土)

10:00~12:00(予定)

場所：原山区公民館

内容：①測定：

・ベジテック

(手のひらを機械にあてて野菜の推定摂取量がわかります)

・血管年齢

(指を機械にあてて、指先の脈波から血管年齢を推定します)

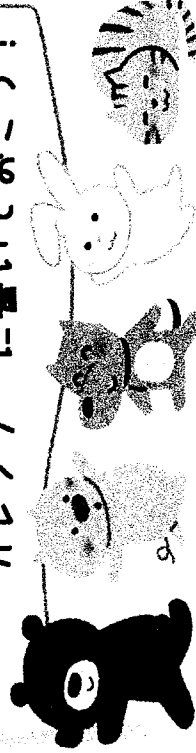
・体組成、運動機能

(体重、筋肉量、筋肉点数、体脂肪などがわかります。
立ち上がる時の力強さ、素早さ、ふらつきがわかります)

②お話：元気で過ごすための食事のポイント

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