

【回覧】

健

康

大神中央区の皆様へ
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9月22日(月)

9:30~11:30(予定)

場所:大神中央区公民館

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]

こついく
②お話: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