

【回覧】

健康

南部区の皆様へ
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 **27** 日(木)

10:00~11:30(予定)

場所：藤原南部区公民館

申込不要
無料

内容：① **測定：ベジチェック**

(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)

骨密度

(裸足になり“かかと”の骨量を推定し骨年齢などがわかります)

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：免疫力のつく食事のポイント**

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