



まちなかほけんしつ

脱!生活習慣病!

あなたの
カラダを
たのしく
カイゼン!

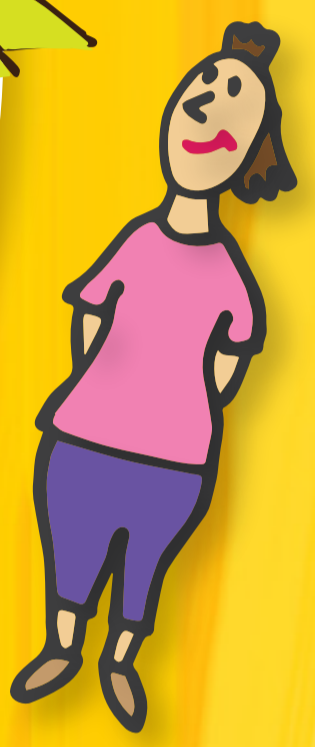
だいでん けん 健康

12/14 火 10:30
14:30 フェア

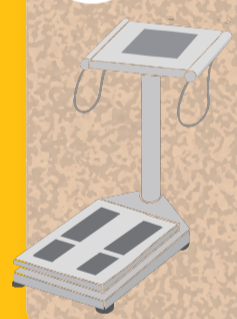
会場 ゆめぷらっと小城市 IF 研修室
(小城市小城市町 253-21)

入場無料 測定無料

【新型コロナウイルスの感染拡大防止対策実施】



1 InBody で筋力・体力測定



InBody(体成分分析装置)にて部位別筋力、部位別体脂肪分析、ウエスト周り、内臓脂肪レベルなどを表示できます。(測定無料)
また、体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。

2 血糖・血圧などなど測定



今回の健康フェアでは下記の測定が無料でできます。

- 血糖値
- 血圧
- 酸素飽和度
- 血管年齢

3 なんでも聞ける栄養コーナー



コンビニやスーパーで手軽に買える「健康に気をつけたお惣菜」についてや、「ひと手間かければできる簡単な献立レシピ」などを管理栄養士が細かく教えてくれます。
栄養コーナーでは「エネルギーアップ・たんぱく質アップ」できる補助食品のサンプルも配布・準備しています。

4 自宅でできる運動療法



健康運動指導士による、自宅でも簡単にできる足腰強化運動を直接指導します。
イスやボールなどを使ったエクササイズなどもありますので、ご自身に合ったメニューを体験してみてください。

専門職による
栄養・運動の
お話
約40分

講座形式で栄養と運動についてお話をさせていただきます。
質問コーナー等も予定しておりますのでどなたでもお気軽にご参加ください♪
午前の部 11:00~
午後の部 13:30~

主催：ゆめぷらっと小城市
協力団体：だいでんケアネットワーク
後援：多久・小城市医師会
お問合せ先：0952-37-6601
(ゆめぷらっと小城市管理室 担当：北村・東島・八木)

お申し込み・お問い合わせ お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。

連絡先：ゆめぷらっと小城市 管理室 (担当：北村・東島・八木)
(〒845-0001 小城市小城市町253-21)

TEL: 0952-37-6601