

“健康寿命”を伸ばしていつまでも健やかに！！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

# 小山地区健康づくり推進員からのご案内

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

“連合町内会ウォーキング”や“市民センターまつり”等で実施しております“健康チェック”や“骨年齢測定”について、より身近な場所としてお近くの町内会館等をお借りして実施しております。

今年度も引き続き実施いたしますので、町内会はもとより、老人会、或いは趣味のサークル団体など皆様からのご要望によりお伺いします。

また今年度から、靴下やストッキングを脱ぐことなく測定できる新機材が導入されましたので、より手軽に測定していただけます。

そのほか、椅子に座ってもできる“貯筋体操”や筋力維持に役立つ運動などもご利用いただけます。

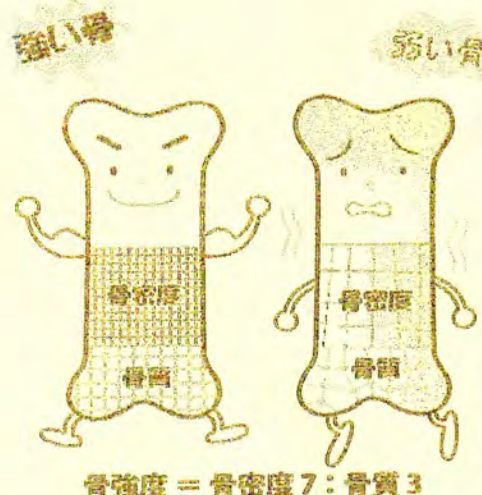
(講師・機材のスケジュールがありますので、事前に日時の調整が必要です)



利用料等はありません(すべて無料です)

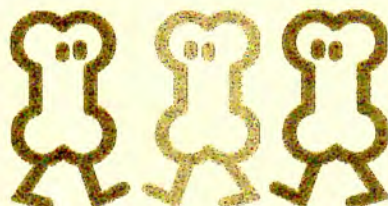
- ◇ 測定できる項目・・・骨年齢測定、握力測定、体組成体脂肪測定、棒反応測定、肌水分測定、その他

※ “骨密度測定”は今年度から測定機器が新しい機器になりましたので、“骨年齢”の測定となります。手首の橈骨とうこつで測定しますので、靴下やストッキングを脱ぐことなく手軽に測定できます。



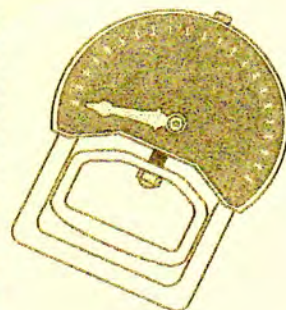
食来えて 私もなれるよ 幸齢者 バランス栄養 明日への活力 !!

我がものと 思えど重し 内臓脂肪 無理なく減らし ヘルスケア !!



骨元気

お問い合わせ・お申し込みは・・・  
 小山地区健康づくり推進員  
 (TEL 794-8253 村山)  
 各町内会(自治会)の健康づくり推進員  
 町田市保健所保健予防課



(平成27年)