

活用術

運動編

参加無料



12/18 日

13:30~15:30

[場所] 市浦コミュニティセンター

※ 申込者が多数の場合は、受付を終了することがありますので、ご了承ください。

13:30~13:55

- ◆ 浴室壁絵デザイン発表
- ◆ 事務局説明（トレーニングマシン、利用料金など）

13:55~15:30

「元気に暮らすための 体力づくり」

NPO法人 青森県健康・体力づくり協会 理事長

[講師]

健康運動指導士 **近藤 文俊** 氏



動きやすい服装でお越しください



13:00~13:30

講演の前後に実施できます!

健康度測定会

15:30~16:00

提供:

明治安田生命

No.1

ベジチェック[®] 測定会

約20秒間、センサーに
手をかざすだけで

「野菜摂取レベル」
「推定野菜摂取量」

がわかります!



ベジチェック®は、カゴメ株式会社の登録商標です。

No.2

血管年齢 測定会

センサーに指を
約20秒間のせるだけで

「血管年齢」

がわかります!



ご参加いただいた方には測定結果シートを差しあげます!

申込先

五所川原市 (代表番号)
0173-35-2111

市浦総合支所 (内線 4013)
または
健康推進課 (内線 2381)

※ 当日は、裏面の「体調確認票」を記入のうえ、ご持参ください。

体調確認票

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方に下記についてお尋ねします。
講演会参加当日にご記入のうえ、会場受付の際にご提出ください。

令和 年 月 日 参加者氏名 ()

	問診項目	回答欄
1	本日の体温と測定時刻を記入してください。	°C (時 分)
2	風邪症状（咳、呼吸困難、体のだるさ、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、頭痛など）や、味覚・嗅覚障害などがありますか。	はい・いいえ
3	過去2週間以内に、発熱（平熱より高い体温、あるいは37.5°C以上）はありましたか。	はい・いいえ
4	過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症患者またはその疑いがある者と接触歴がありますか。	はい・いいえ
5	新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自宅待機も含む）ですか。	はい・いいえ

ご協力ありがとうございました。

会場にお越しいただいた場合であっても、受講当日に発熱などの風邪症状がある方は、受講を見合わせていただいております。ご理解とご協力をお願いします。