

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」

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」

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!

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)

申込先

※ 当日は、裏面の「体調確認票」を記入のうえ、ご持参ください。