

みんなで健康づくり!

健康増進 イベント

参加
無料!

予約は不要です

お気軽に
ご参加ください!

ご自身の健康状態をチェックして、
毎日をもっと元気に過ごしましょう!



日時

8月7日(金)

10:00~12:00



場所

かすみがうらウエルネスプラザ



対象

どなたでも参加できます



参加費

無料です

いろいろな
測定で楽しく
健康チェック!



測定内容

1 ベジチェック 測定



野菜摂取量の
推定ができます

2 血管年齢 測定



血管のしなやかさや
健康状態をチェック

3 最終糖化物 (AGEs)測定



体内の糖化状態を
測定します

4 骨ウェーブ 測定



骨の健康度を
確認できます

5 握力測定



筋力の目安を
測定します

健康づくりの第一歩は「知ること」から!

測定結果をもとに、生活習慣を
見直すきっかけにしましょう!



協力 明治安田生命保険相互会社

主催 かすみがうら市健康増進課

お問い合わせ

かすみがうら市健康増進課

TEL 029-898-2312

受付時間: 平日 8:30~17:15