

はりま健康づくり



6.18 木 9:30 ~ 16:30 イベント

場所 ▽

播磨町中央公民館

タイムスケジュール

9:30 イベントスタート!

各研修室

大ホール

各種測定
健康のはなし
個別相談

11:00

エクササイズ①

12:00

13:30

生活習慣病

14:30

講演会

※質疑応答含む

各種測定
健康のはなし
個別相談

15:00

15:30

エクササイズ②

16:30

予約・お問合せ

講演会をご希望の方のみ、下記よりお申し込みください。

①WEB: 右記のQRコード

②電話: 079-435-2581

播磨町保険課

国保年金医療係

担当▷後藤・山下・福島

(平日8:30~17:15)

予約受付: 6月17日(水)17:00まで



予約不要

エクササイズ①

ゆったりチェアエクササイズ

講師: 草山 美佐子

(株式会社元気サポート 運動インストラクター)

要予約

定員100名

生活習慣病講演会

「物忘れと血圧・コレステロールのヒミツ
~今からできる認知症予防~」

講師: 松本 典昭 医師

(土山内科外科医院)

予約不要

エクササイズ②

楽しく!しっかりエクササイズ!

講師: 健康いきいきセンター

運動インストラクター

予約不要

各種測定

〈脈波測定〉 血管の弾力性を測定

〈最終糖化測定〉 体の老化物質を測定

(明治安田生命保険相互会社)

〈Inbody測定〉 筋力や体脂肪率などの体組成を測定
(株式会社現代けんこう出版)

〈ベジチェック〉 推定野菜摂取量を測定

予約不要

健康のはなし・個別相談

〈熱中症クイズ〉 熱中症予防に役立つ知識を学べる!
(大塚製薬株式会社)

〈腸活のお話〉 腸の健康について学べる!
(兵庫ヤクルト販売株式会社)

〈個別相談〉 管理栄養士による食事の相談
(馬場 眞弓 管理栄養士) ※持物: 健診結果