

体内年齢若返りプロジェクト

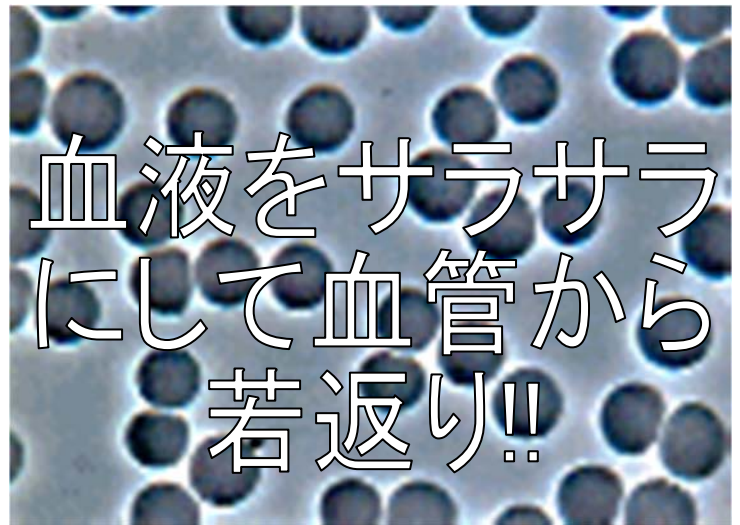
# からだリセット講座

**血液観察・骨量測定**など、毎回  
様々な測定をご用意しています☆

管理栄養士・歯科衛生士などの  
専門講師による**ワンポイント講座**  
も実施！

スポーツセンター事業の**運動教室**  
にも参加して、みなさん一緒に  
心地よい汗を流しましょう!!

骨を強化して  
イキイキ運動



**対象者** 30～65歳未満の方

※20歳以上の方、65歳以上の方で参加を希望される方はご相談ください。

**定員** 限定20名

**日時** 11月25日～12月18日

**全4回** (詳しくは裏面をご覧ください)

**13時30分～15時30分**

**場所** 町民センター

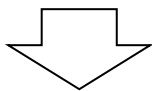
**参加料** 無料

**申込み** 新冠町役場  
保健福祉課 健康推進係

今すぐお電話を⇒47-2113

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <p><b>第1回</b><br/>11月25日<br/>(水)</p> | <p><b>【血液観察】</b></p> <p>指先から血液を一滴採取し、顕微鏡で拡大し、モニターに映して観察します。生きた血液をみることで、あなたの血液のサラサラ度や健康状態を確認することができます。</p>  |
| <p><b>第2回</b><br/>12月 1日<br/>(火)</p> | <p><b>【血管年齢測定】</b></p> <p>指先を軽くセンサーに乗せるだけで、血管年齢が測定できます。</p> <p><b>【ワンポイント講座：栄養】</b></p> <p>管理栄養士によるワンポイント講座です。血液をサラサラにする食事についてお話ししていただきます。☆試食あります☆</p>   |
| <p><b>第3回</b><br/>12月 9日<br/>(水)</p> | <p><b>【超音波骨量測定】</b></p> <p>かかとの骨の断面から骨量を測定し、男女別に5段階で判定します。</p> <p><b>【ワンポイント講座：栄養】</b></p> <p>管理栄養士によるワンポイント講座です。骨量をアップさせる食事についてお話ししていただきます。☆試食あります☆</p> |
| <p><b>第4回</b><br/>12月18日<br/>(金)</p> | <p><b>【歯周病検査】</b></p> <p>唾液を採取して試験紙に浸し、陽性・陰性の判定をします。</p> <p><b>【ワンポイント講座：歯科】</b></p> <p>歯科衛生士によるワンポイント講座です。歯周病とからだの健康についてお話ししていただきます。☆プレゼントあります☆</p>     |

その他、血圧測定・体組成計測定・腹囲測定も行います。



## 毎回、運動教室にも参加します!!

当日は、**動きやすい服装**と**運動靴**でお越しください。  
また、**タオル・水分補給用の飲み物**をご持参ください。

全4回実施予定ですが、都合により全ての回に参加できない方でも大歓迎です。申込みの際にご相談ください。

