

予約不要！測定だけ・運動だけの利用もOK！

健康づくり相談のご案内



*ちょっと最近健康に不安がある。
*自分の筋肉量が知りたい。
*健診結果の見方が分からない・・・
*運動がしたい！

そんな皆さん！

町では、気軽に相談できる場として『健康づくり相談』を行っています。尿中塩分測定や体成分測定による脂肪率や筋肉量等の測定も行っていますので、身体づくり・健康づくりにお役立てください。

★実施時間 午前9時00分～11時00分

★会場 丸森町保健センター

★持ち物 お持ちの方はご持参ください。

「健康診断の結果」

「前回の体成分等の測定結果」

★内容（希望者のみ）

①測定内容

- ・体成分測定※
- ・尿中塩分測定※
- ・血圧測定
- ・握力測定

②運動体験※

10時00分～（30分～1時間程度）

※内容については、裏面をご覧ください。

③個別相談（食事 等）

お気軽にお声がけください。

★開催日

5月24日（月）	11月15日（月）
6月17日（木）	12月17日（金）
7月16日（金）	令和4年 1月12日（水）
8月11日（水）	2月17日（木）
9月16日（木）	3月18日（金）
10月26（火）	

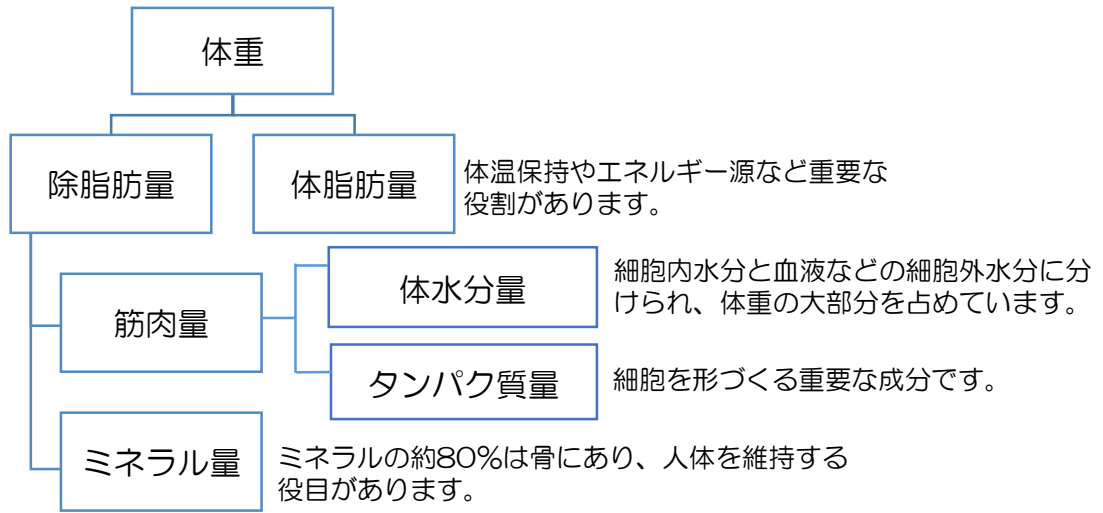
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前に検温と体調確認をお願いいたします。

37.5度以上の発熱や咳等の症状のある方は、参加をお控えください。

感染状況によっては中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

〈体成分測定では、どんなことがわかるの?〉

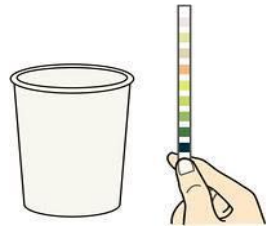
からだの成分チェック (体脂肪量・筋肉量・体水分量などがわかります。)



〈尿中塩分測定では、どんなことがわかるの?〉

☆1日にどのくらい塩分を摂取しているかを尿検査で測定します。

塩分のとりすぎなど気になる方は、ぜひご利用ください。



〈運動体験の内容〉

運動内容	講師	日程
「ウォーキングの効果とポイント」	丸森ロイヤルケアセンター 理学療法士 桜井重子先生	9/16
		2/17
「身体の機能改善 エクササイズとトレーニング」	げんき鍼灸整骨院 院長 阿部元気先生	5/24
		7/16
		11/15
「呼吸法を取り入れたエクササイズ」	健康運動指導士 酒井真紀先生	12/17
		3/18
「コンディショニング・ストレッチ」 尿漏れ予防 等	そらの和 院長 目黒剛史先生	6/17
		10/26
		1/12

※8/11は保健師による「自宅でできる筋トレ&ストレッチ」を行います。