



出前健康教室 開催事業所募集中！

従業員5人以上の事業所に出向き、ベジチェックや体組成などの健康測定や腰痛や肩こり改善の体操、高血圧や糖尿病予防のための食事などについて、出前健康教室を行っています。社員の皆様の健康増進のため、ぜひご活用ください。

実施事業所様からは、「ベジチェック測定で、野菜を食べている量がわかった。もっと量を食べるようにしたい」「教えてもらった肩こり予防体操が気持ちよかった」など、うれしい声も聞かれています。



新メニュー

「骨健康度測定」
手首で簡単に測定できます。約1分で測定でき、その場で結果をお渡しします。骨の状態を知り、働き世代から丈夫な骨を作しましょう。



「体組成測定」

体重、体脂肪率だけでなく、手足の部位別の筋肉や体脂肪の状態もわかります。30歳くらいから筋肉量が減少します。1年に1度は測定してみましょう。



～健康教室おすすめメニュー～

- ✿ベジチェック測定
- ✿骨健康度測定
- ✿体組成測定
- ✿それぞれの測定に合わせた「野菜摂取」「カルシウム摂取」「簡単な筋肉トレーニング」の話
- ✿その他、ご相談に応じます
- ✿無料です

詳しくはこちらへ
↓



「ベジチェック測定」
推定野菜摂取量の測定。機器に手の平を約30秒押し当てるだけで、推定野菜摂取量を可視化。毎日の食事を見直すきっかけになります。

出前健康教室の問い合わせ先 健康長寿課 健康支援係
電話:0538-84-7811 E-Mail: chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

通信に関する問い合わせ: 袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室
電話: 0538-84-6127 E-Mail: kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp