

参加
無料

申込
不要

健康カラダ測定会

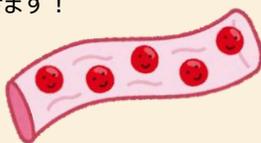
令和7年10月25日(土) 13:00~15:30

(受付終了時間: 15:00)

場所: Dreamオーシャン総合体育館 柔剣道場

血管年齢測定

血管の老化度合いを測定してみませんか? 指先で簡単に測定できます!



AGEs測定

指先で簡単に老化物質の蓄積状況を把握しませんか?

AGEs

とは...

体内のタンパク質と糖が結合してできる物質で、老化を進行させ、様々な疾患リスクを高めます。

大腸がんクイズラリー

5問の簡単なクイズに答えて大腸がん検診・精密検査受診の大切さについて学びましょう!



ご参加で大腸がん撲滅トイレットペーパーをプレゼント!

骨ウェーブ

手首で簡単に骨強度が測れます! 超音波を伝播させることで、透過した波の形から“骨の強さ”を算出します。



ベジチェック

野菜しっかりとれていますか? 推定野菜摂取量が測れます!



そしゃく力判定

60回噛むと「噛むチカラ」がわかる! ガムを噛むことで色が変化し、おいしく簡単に「噛むチカラ」を測れます!



骨に関するプチ講座

丈夫な骨でいきいきとした毎日を過ごすための生活のポイントをお伝えします! (15分程度) ぜひご参加ください!

①13:30~ ②14:30~



食生活改善
推進員による



お味噌汁の塩分濃度測定

ご自宅のお味噌汁の塩分濃度を測ってみませんか? 測定をご希望の方は、お味噌汁をご持参ください。

持ち物: ご自宅のお味噌汁 (50ml程度を密閉容器に入れてください)

試飲も
あるよ!

来場いただいたお子様には、お好きなバルーンをプレゼント!



ガチャガチャもあるよ!

※上記の内容は変更する場合がありますのでご了承ください※

アリーナでは、「体力チェック」も同時開催!
両方のご参加で粗品をプレゼント★

事前
申込制



健康カラダ測定会のお問い合わせ : 住民ほけん課 TEL:0596-52-7116
体力チェックの申込み・お問い合わせ : 教育課 TEL:0596-52-7124

