

(様式1)



## 報道資料

令和3年11月4日

1 件 名	健康チェック・生活改善教室
2 日 時	令和3年11月26日(金) 9:30~11:30 令和4年3月23日(水) 9:30~11:30
3 場 所	山口市保健センター
4 内 容	<p>1回目:健康チェック(体組成測定、腹囲測定、血管年齢測定、肌年齢測定) 保健師講義「健診結果の見方、メタボリックシンドロームとは」 管理栄養士講義「栄養で生活習慣病予防」 運動講義「効果的な運動とは」 個別相談(希望者のみ)</p> <p>2回目:健康チェック(体組成測定、腹囲測定、血管年齢測定、肌年齢測定、 ベジチェック) 管理栄養士講義「いつ、何を、どう食べる!?カラダが喜ぶ食事法」 運動講義「運動で生活習慣病予防」 個別相談(希望者のみ)</p> <p>※詳細は、添付のチラシをご覧ください。</p>
5 出 席 者	
6 問 い 合 わ せ	山口市保健センター (担当:津田) TEL 083-921-2666

カラダのメンテナンスははじめませんか？

# 健康チェック・生活改善教室

参加費無料

下記に当てはまる方必見!

- 最近お腹周りが気になり始めた
- 運動はしたいが、何を始めたらいいのか分からない
- 健診結果の見方が知りたい
- 体組成測定や血管年齢測定で自身の身体を知りたい

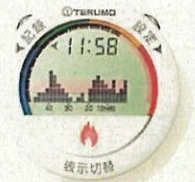
**New!**

四肢・体幹の筋肉量や脂肪量、全身の筋肉バランス、栄養状態が分かります!

InBody470



活動量計



ご希望の方には、貸し出しも可能です!



	1回目	2回目
内容	<input type="checkbox"/> <b>健康チェック</b> (体組成測定、腹囲測定、血管年齢測定、肌年齢測定など) <input type="checkbox"/> <b>保健師講義</b> 「健診結果の見方について メタボリックシンドロームとは」 <input type="checkbox"/> <b>管理栄養士講義</b> 「栄養で生活習慣病予防」 <input type="checkbox"/> <b>運動講義</b> 「効果的な運動とは」 講師：澄川絵里奈氏(健康運動指導士) <input type="checkbox"/> <b>個別相談</b> (保健相談、栄養相談、運動相談)	<input type="checkbox"/> <b>健康チェック</b> (体組成測定、腹囲測定、血管年齢測定、肌年齢測定など) <input type="checkbox"/> <b>管理栄養士講義</b> 「いつ、何を、どう食べる!? カラダが喜ぶ食事法」 <input type="checkbox"/> <b>運動講義・実技</b> 「運動で生活習慣病予防」 講師：澄川絵里奈氏(健康運動指導士) <input type="checkbox"/> <b>個別相談</b> (保健相談、栄養相談、運動相談)
日時	①令和3年11月26日(金) 9:30~11:30(受付開始9:15) ②令和3年12月22日(水) 9:30~11:30(受付開始9:15)	①令和4年3月23日(水) 9:30~11:30(受付開始9:15) ②令和4年3月23日(水) 13:30~15:30(受付開始13:15)
	※各日30名程度(2回とも参加出来る方のみ) ※ 先着順、要申し込み ※1回目と2回目の日時を選択して頂きます。	
持参物	健診結果、運動のできる服装と靴、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、マスク	
会場	山口市保健センター(山口市系米二丁目6番6号)	

申し込み・問い合わせ先

山口市保健センター TEL: 083-921-2666

※感染症対策を行った上で実施します。