

家族みんなで!

体を知る日

参加無料
予約不要

スペシャル 2026

in 龍田

10/3^土

10:00-12:00

| 場所 |

龍田公民館 ホール

血圧・体組成測定



血管への負担・筋肉量・脂肪量を測定。運動量や代謝のタイプ診断ができます。

骨密度測定



骨量のピークは20代! 若い時から丈夫な骨をつくるのが大事です。

ベジチェック 笑顔チェック



気になる普段の野菜摂取レベルを確認。口角の上がり等で笑顔スコアが出ます。子どもも測定できます。

運動アドバイス



背中も腕もすべては握力から。筋力アップの運動を伝授します。

レシピ紹介



家族の健康は食卓から。栄養満点の食事やおやつを楽しく学び、レシピをゲット

噛むちからチェック



子どもも大人もしっかり噛めていますか? ガムを1分間噛んで、色の变化でかむ力をチェック!

介護予防相談



歳を重ねてもずっと元気に過ごすための健康づくりや介護予防相談

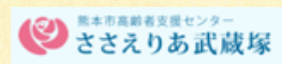
キッズスペース



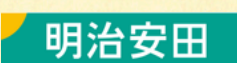
子どもと一緒にお気軽に♪ スタッフ常駐・おもちゃありベビーカーOK! 施設内に児童館もあります。

参加団体

北区保健こども課
龍田まちづくりセンター



食生活改善推進員
8020推進員



「体を知る日」は、
「北区民の血管を守ろうプロジェクト」の
取り組みの一環です。

ミッション
20ポイントゲット!



問い合わせ：北区役所 保健こども課

☎ 096-272-1128