北区民の血管を守ろうプロジェクト

R7（2025）年度

出張 体を知る日SP スペシャル in 龍田

▶最近、こんなことありませんか？

☑ 若い頃よりお腹周りが気になってきた
☑ 骨の健康状態を知りたい
☑ 筋肉や体脂肪の量を知りたい　など

▶そんなあなたは・・・「体を知る日SP」へ

開催日時 令和７年（２０２５年）

９月29日（月） 13:00～15:30

内容

自覚症状がある場合は医療機関にご相談ください。

- 体組成測定
- 血圧測定

※ペースメーカーなど医用電気機器を利用されている方は、体組成測定はできません
※素足で測定します。着脱しやすい格好でお越しください。

- 骨密度測定（武蔵ヶ丘病院）
- ワンポイントアドバイス(保健師・管理栄養士)
- かむ能力チェック（歯科衛生士・8020推進員）
- レシピ紹介（食生活改善推進員）
- 健康運動指導士による運動アドバイスコーナー（夢もやい館）
- 65歳以上の方のよろず相談（ささえりあ武蔵塚）

対象 北区にお住まいの方

利用方法 無料 予約不要

場所 龍田公民館２階ホール

（熊本市北区龍田弓削1丁目1-10）

キッズスペースあります♪

「北区民の血管を守ろうプロジェクト」は、「北区健康まちづくり」の取り組みの一環です。

問合せ：北区役所 保健こども課　（ 096-272-1128 ）北区植木町岩野238-1
龍田まちづくりセンター　（ 096-339-3323 ）北区龍田弓削1丁目1-10

協　力：食生活改善推進員　８０２０推進員　夢もやい館　医療法人 田中会 武蔵ヶ丘病院　熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚