北区民の血管を守ろうプロジェクト

出張

体を知る日SP（スペシャル）

in 龍田

＼北区役所で毎月開催している「体を知る日」を、開催場所や測定内容を増やして実施します／

▶ 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
☑ 骨が丈夫か知りたい、血糖値が気になる
☑ 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６年（２０２４年）

10月23日（水）　**12:00～14:30**

内容

・骨密度測定・簡易血糖検査　先着40名ずつ

・※体組成測定（素足で測定）　・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

・ワンポイントアドバイス(保健師・栄養士・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　熊本市民　**利用方法**　無料・予約不要

場所　武蔵塚武道場（龍田公民館隣）（熊本市北区龍田弓削1丁目1-10）

「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。

問い合わせ：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　夢もやい館　ささえりあ武蔵塚