

# 健康づくり

# イベント

2023



～自分のからだを知ろう～

9/2(土)・3(日)

9/2  
(土)

10:15～10:40  
健康づくり優良団体賞表彰式

10:40～15:00  
体力・健康度測定

- ・握力測定
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・野菜摂取量チェック
- ・お口の健康度チェック



・参加費無料。  
・どなたでも参加可能です！！

9/3  
(日)

10:00～15:00  
体力・健康度測定

- ・握力測定
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・野菜摂取量チェック

運動トレーナーのワンポイント相談

※なお、運動トレーナーのワンポイント相談については 12:00～13:00 を除く。

9/3の野菜摂取量チェックは機器の故障のため中止となりました。



主催:千葉市中央保健福祉センター健康課

協力:アリオ蘇我 明治安田生命保険相互会社 千葉市中央いきいきプラザ 千葉市蘇我いきいきセンター