

「みんなで目指そう！ 健康長寿の天竜区」

天竜区 健康づくり応援デー

日時：令和6年2月5日（月）10：00～15：00

場所：龍山保健センター 1階 健診室

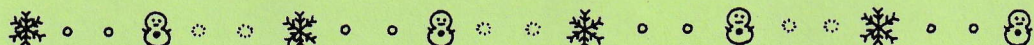
会場では握力、血管年齢、野菜摂取状況などの測定ができます。

今のご自身の体の状況を知るとともに、生活習慣を振り返るきっかけに
しませんか？

日頃測定することが少ない握力は、全身の筋肉のバロメーターとも言われています。

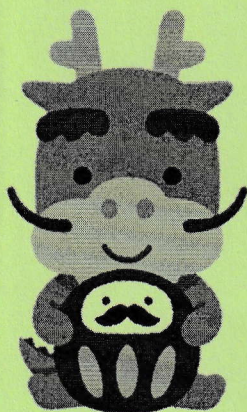
野菜の摂取状況は、皮膚カロテノイド測定器を使って測定します。
1分程度で測定できますので、ぜひ日頃の健康づくりにお役立て
ください。

保健師など健康づくりスタッフからのアドバイスもありますので、
お気軽にお立ち寄りください♪



2月は 天竜区の「健康づくり応援月間」です。

龍山保健センターにおいてパネル展示等行っています。
ぜひお立ち寄りください。
あなたの健康づくりを応援します！



共催：天竜健康づくりセンター・龍山支所
問合せ先：天竜健康づくりセンター
電話 053-922-0075