

苫小牧市×カーブス 連携協定締結記念 第1弾

※苫小牧市×カーブス連携協定により行う事業です



苫小牧市 在住の皆様へお知らせ

市民のみなさま向け健康イベント!



からだ衰え度チェック

会場: 11/11 (月) 住吉コミュニティセンター (講習室A)

11/12 (火) 苫小牧市総合体育館 (第1練習室)

お腹まわり・ひざ・腰・血圧などが気になる方・・・

いろいろ測れます

- ・血管年齢測定
- ・からだの衰え度チェック
- ・姿勢バランスチェック
- ・脂肪燃焼力チェック
- ・肺年齢測定
- ・健康ミニ講座

開催日時

11/11(月)・11/12(火)

10時～13時、14時～16時半

※12時15分、15時45分最終受付

※10時、14時は混みあう可能性があります。

お時間に余裕のある方はずらしてお越しください。

※動きやすい服装でお越しください

参加費 **無料** (予約不要)

※各日先着100名限定

▼場所はこちら



11/11(月)開催 住吉コミュニティセンター: 苫小牧市住吉町1-3-20
11/12(火)開催 苫小牧市総合体育館: 苫小牧市末広町3-2-16

お問合せ

- ・健康こども部健康支援課 0144-32-6407 (8時45分～17時15分 土日・祝日除く)
- ・カーブスイオンモール苫小牧 0144-82-7701 (10時～19時 土日・祝日除く)

どうして今、測定することが大事ななの？

今、「人生100年時代」という言葉も生まれています。

でも、100歳まで元気に自分らしく生き切るための備えはできていますか？

そのために何より大切なのは『**健康**』です。

今から自分の体を測定し把握することで、測定したその日から日々の過ごし方が変わり、これからの健康のために何を備えれば良いかわかります。



- あなたのからだを測定します
- 専門スタッフによるアドバイスを受けられます ※血管年齢測定除く

苦小牧市とカーブスが

「健康増進に関する連携協定」を締結

市民が健康で、明るく豊かな生活を送ることができる社会づくりを進めていくため、苦小牧市とカーブスジャパンは「健康増進に関する連携協定」を締結しました。

健康づくりの推進に向けた取り組みを相互に連携・協力して実施することにより、市民の健康的な生活の実現を図ることを目的としています。



からだの衰え度チェックは、苦小牧市民の健康づくりのために苦小牧市とカーブスが一緒に行います！
皆様ふるってご参加ください！

