

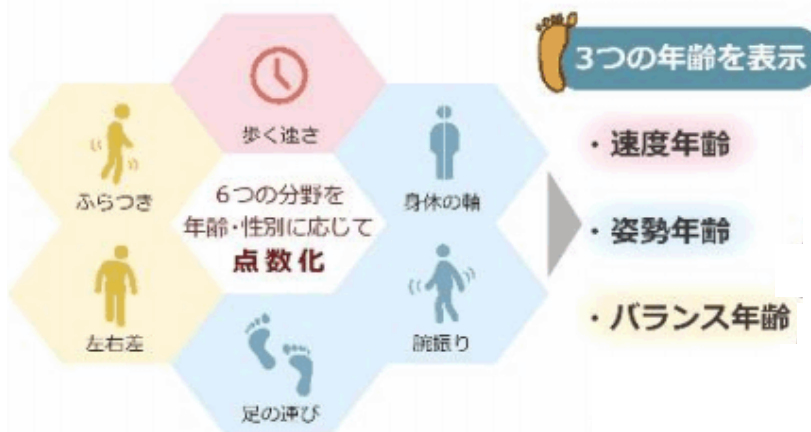
ウエルエイジング

～からだ測定会～

今の自分のからだを みてみよう

運動習慣のきっかけづくりをしませんか？

偶数月 **体組成測定と歩行姿勢測定** 3D センサーに向かって6m歩くだけ！

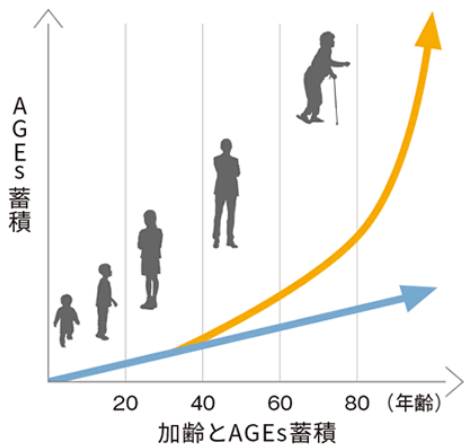


実年齢より高い方が増えています！
あなたも歩いてみませんか

奇数月 **体組成測定とAGEs測定** 中指を測定器に挟むだけ！

(Advanced Glycation Endproducts【最終糖化産物：からだの老化に関わる物質】)

AGEs はコラーゲンと強く結びつき、しわ・たるみ・動脈硬化・骨粗しょう症の原因に！



不健康な老化

- 不適切な生活習慣
- 運動不足
- 疾患の発症
- 代謝の低下



健康な老化

- バランスのいい食事
- 適度な運動
- 適切な生活習慣



※永井竜児ら, Clinician, vol.98, No.476, p.110 (1998).

日程などの詳細は裏面をご覧ください



測定後、簡単に続けられる体幹トレーニングなどを紹介します

お気軽にお問い合わせ下さい

国立市保健センター

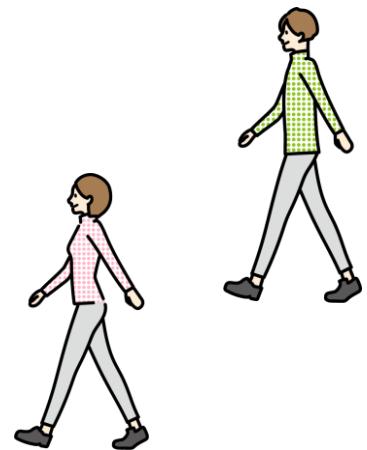
<2024 年度実施日程>

4月	22日(月)	10月	28日(月)
5月	27日(月)	11月	25日(月)
6月	24日(月)	12月	23日(月)
7月	22日(月)	1月	27日(月)
8月	26日(月)	2月	17日(月)
9月	30日(月)	3月	24日(月)

<時間>

午後1～3時

要予約



<対象> 市内在住で16歳以上の方

<申し込み方法>

予約制 (15名)



メール、郵送又は電話で申し込み下さい

<メールアドレス> kenkou@city.kunitachi.lg.jp

<場所> 国立市保健センター

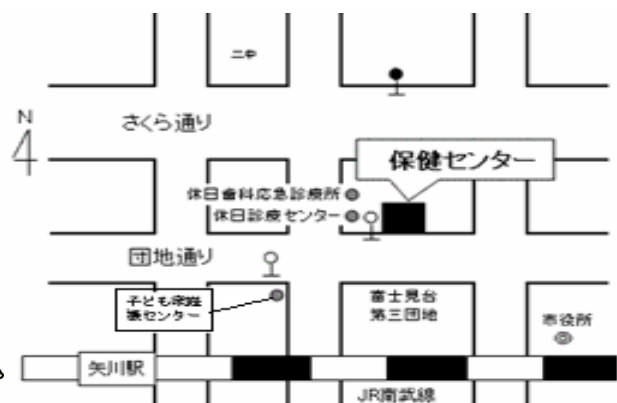
〒186-0003

国立市富士見台3-16-5

電話 042-572-6111

(平日午前8:30～午後5:00)

<費用> 無料



✿ 10年後も笑顔で健康に過ごすために、

今からウエルエイジングに取り組もう ✿