

自分の身体を知ることが健康へのだいいっほ！！

いっほで気軽に健康チェック

子育てに忙しい日々をお過ごしのお父さん、お母さん。子どもが優先の毎日で、自分のことは「あとまわし」になっていませんか？健康チェックで、ご自身の健康を振り返ってみましょう！お子さんと一緒に、お気軽にお立ち寄りください。



日時 7月31日（火）
10：30～15：00

会場 緑区子育て支援拠点 いっほ
2階研修室

内容 無料 予約不要
出入り自由



●体組成測定●
体組成計に乗るだけでOK！
体重、体脂肪率はもちろん、
筋肉量、推定骨量のほか、
体水分率、基礎代謝、
体内年齢まで分かる優れモノです！！



食事診断
●サットシステム●
本物の塩分、油、糖質、たんぱく質、野菜、果物のバランスを確認し、日々の食生活を改善するためのアドバイスを行います。
●サンと量診●
食品の摂取量を診断し、栄養バランスを整えます。

●糖度計●
普段飲んでいる清涼飲料水、どれだけの量の糖分が入っているかご存知ですか？
糖度チェックの他、歯肉のチェックも行っています。



【主催・問合せ先】
横浜市緑福祉保健センター福祉保健課健康づくり係
電話：930-2358 FAX：930-2355

【共催】
横浜市緑区地域子育て支援拠点 いっほ

