

いっぽで気軽に

健康チェック

子育て・家事・仕事と、毎日忙しい日々をお過ごしのお父さん・お母さん。
 自分の事はつい「後回し」になりがちではないですか？
 この日の主役は、お父さん・お母さんです。
 お父さん・お母さんがいつまでも元気で過ごせるように、
 健康チェックでご自身の健康について一緒に考えてみましょう!!



当日のメニュー（一部）

日時 8月1日（木）
 10:30～14:30
 （最終受付14:00）

会場 緑区地域子育て支援拠点いっぽ
 2階研修室
 （JR十日市場駅南口 徒歩3分）




- 内容**
- ・参加費無料
 - ・予約不要
 - ・ご都合のよい時間にお越しください
 - ・時間内であれば出入り自由です



お子さまと一緒に
 お気軽にお越しください♪
 お子さまが遊べるスペースもあります☆

体組成計




体重、体脂肪率はもちろん、
 筋肉量、推定骨量、
 体水分率、基礎代謝、
 体内年齢まで分かります！

栄養チェック



使うのは本物そっくりの食品サンプル！
 食事を再現して、
 塩分、油、野菜の摂取量などの食事バランスが分かります

お口の健康チェック



噛む力はどれくらい？
 歯肉の状態は？
 普段飲んでいる清涼飲料水の糖度測定もできます。

【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】

緑区地域子育て支援拠点 いっぽ
 緑区十日市場町817-8

