

◆ろうきん長野東支店開設記念『感謝祭』

2011年12月18日に長野オリンピックスタジアム内開催での協力

(健康・体力測定・乳がん予防ミニ講座・メタボ体型の体験・食事カロリーチェック)

◎乳がん予防ミニ講座

保健師による、「大切なのは早期発見のための検診」講座。



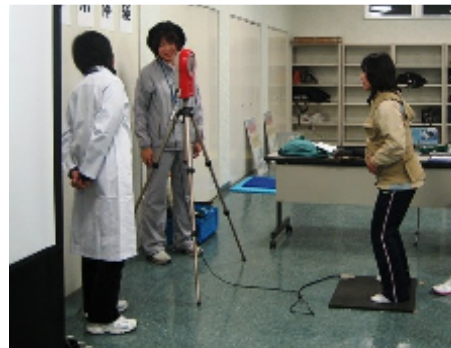
◎リボン体操を体験

健康運動指導士の指導でピンクのリボンを振る実技の講座。



◎メタボ体型の体験

体重が増えたら・・・という体験。



◎がん検診普及啓発

がんを含む生活習慣病予防知識の普及・広報。



◎血圧測定

保健師による簡単な健康チェック。



◎体力測定

バランス・敏捷性・全身持久力・柔軟性・筋持久力の体力を測定し、その結果から健康運動指導士のアドバイス。



◎食事カロリーチェック

管理栄養士が日ごろの食生活のアドバイス。



健康づくり事業団では、健康づくり支援として、健康まつりなど健康づくりイベントに協力しています。お気軽にご相談ください。

【お申込み、お問い合わせ先】 健康支援課 TEL 026-286-6402

