

測定会 & 相談会

3種類の測定会を開催します！

日程 ■ 3月11日(土)

時間 ■ 10:00～16:00

内容 ■ ・骨の健康度チェック
・体組成測定
・足型測定



測定結果をもとに運動メニューなど、健康促進に関するアドバイスをを行います

※1組10～15分程度で測定・説明のアドバイスをを行います

対 象 ■ 中学生以上

料 金 ■ ¥500(税込) / 1測定
¥1,000(税込) / 2測定
¥1,200(税込) / 3測定

※当日1F事務室にてご入金ください

参加方法 ■ 当日の時間内にお越しください



※お申し込みの際にご提供頂く個人情報 は 厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設 サンテさかど

TEL : 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市につさい花みず木1丁目3番地
<https://www.mizuno.jp/>

●開館時間 8:00～22:00

●休館日 毎週火曜日
(祝日の場合その後の直近休日以外の日)
年末年始
(12月30日～1月2日まで)

測定会 & 相談会

骨の健康度チェック

- ☐ 1. 最近背が縮んだ。
- ☐ 2. 最近背中が丸まったり、腰が曲がってきた。
- ☐ 3. ちょっとしたことでも骨折した。
- ☐ 4. 体型は細身だ。
- ☐ 5. 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる。
- ☐ 6. 糖尿病だったり、胃や腸の手術を受けたことがある。
- ☐ 7. 閉経を迎えた（女性）70歳以上である（男性）
- ☐ 8. 若いころから月経が不順だ（女性）
- ☐ 9. 牛乳や乳製品をあまりとらない。
- ☐ 10. 小魚や豆腐をあまりとらない。
- ☐ 11. タバコをよく吸う。
- ☐ 12. お酒をよく飲むほうだ。
- ☐ 13. 天気のよい日でもあまり外へ出ない。
- ☐ 14. 運動はもちろん身体を動かすことが少ない。
6つ以上該当する方は骨が弱くなっている可能性があります。

足型測定



簡単で見やすく分かりやすい

体組成測定

BOCA測定



※お申し込みの際にご提供頂く個人情報 は 厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設 サンテさかど
TEL : 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市にっさい花みず木1丁目3番地
<https://www.mizuno.jp/>

- 開館時間 8:00~22:00
- 休館日 毎週火曜日
(祝日の場合その後の直近休日以外の日)
年末年始
(12月30日~1月2日まで)