

測定会 & 栄養講座

3種類の測定会を開催します！

- 日程 ■ 3月2日(土)
- 時間 ■ 10:00~16:00
- 場所 ■ 1Fエントランス
- 内容 ■
 - ・骨の健康度チェック(20歳以上)
 - ・体組成測定(9歳以上)
 - ・足型測定(5歳以上)
 - ・栄養講座※裏面に実施時間記載



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

料 金 ■ ¥300(税込) / 1測定
 ¥600(税込) / 2測定
 ¥800(税込) / 3測定
 栄養講座無料！！



※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

《ミズノ品セール実施》

インソール・シューズ・健康グッズなど！！
 ぜひ、ご参加をお待ちしております！！



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 & 栄養講座

足型測定

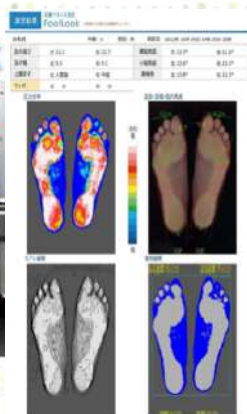
骨の健康度チェック

- ※1 最近歯が痛んだ。
- ※2 最近歯中が丸まったり、腫が広がってきた。
- ※3 ちょっとしたことでも骨折した。
- ※4 体型は痩身だ。
- ※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 小魚や豆類をあまりとらない。
- ※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 運動はもろ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。

FootLook
足裏バランス測定装置



簡単で見やすく



体組成測定

BOCA測定



☆栄養講座時間(15分間)☆

- ① 10:30~10:45
- ② 11:15~11:30
- ③ 12:15~12:30
- ④ 12:45~13:00
- ⑤ 14:15~14:30
- ⑥ 15:00~15:15
- ⑦ 15:45~16:00



※1講座5名で実施、人数が満員次第終了

当日試飲会も実施!!

講師紹介



加藤さやか

趣味：ライブ
スポーツ：野球



☆食に関する資格☆

栄養士
フードコーディネーター3級

☆運動に関する資格☆

高齢者体力づくり支援士
初級バラスポーツ指導員

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報に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)