

健康ぶらす 教室

×

健康 チェック

20歳以上の住民の方を対象として、健康ぶらす教室と健康チェックを行います。生活習慣病の予防・改善、健康づくりのためにご利用ください。電話または WEB にてご希望の回にお申込みください。

体にやさしい食事を作りたい方

ごはん選びのポイント～組み合わせのヒント～

<申込み期限>
2月13日(金)

日時 2月27日(金)【先着8名】

10:00～13:00(受付 9:45～)

場 所 ヴィステひえづ キッチンスタジオ

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

デザート
あります



WEB 申込は
こちらから

自宅でできるトレーニングを知りたい方

動ける体を作るお家トレーニング

(講師:生田 景子 健康運動指導士)

<申込み期限>
3月11日(水)

日時 3月18日(水)【先着10名・託児あり(3名まで)】

10:00～11:30(受付 9:45～)

場 所 ヴィステひえづ ヴィステホール

持ち物 長いフェイスタオル、水分補給飲料

※運動しやすい服装でお越しください。

※託児希望の方は、お申込み時にお子様の人数、年齢をお知らせください。



WEB 申込は
こちらから

同時開催！「AGEs 測定」で健康チェック！



「生活習慣の成績表」と言われる AGEs のスコアを指先で測定してみませんか？ AGEsは、過剰に摂取した糖と、身体を構成しているタンパク質が結びつくことで生成される老化物質の一つです。体内に蓄積すると老化を加速させたり、様々な病気の原因となるといわれています。 ※測定は教室に参加された方が対象