

はつらつと生きるためにの健康測定講座

Vol. 1

参加無料
リピーターも歓迎

筋肉量や筋力、糖化度(からだの焦げ付き度)、血管年齢、骨年齢などを測り、自身のからだ年齢をチェックできます。一緒に健康なからだづくりにチャレンジしましょう！

講座日程 全2回の連続講座

第1回 3月 5日 (木) **からだ年齢測定**

(筋力・糖化度・体組成など)

時間) 午前9時～午後1時頃(**内45分程度**)

※時間予約制で実施します

第2回 3月 12日 (木) **座学&簡単な実技**

時間) 午前 9時40分～10時00分

10時00分～11時30分

受付

講義・演習

※リピーターの方に対しては予約制の個別
フィードバックを行います(人数制限有り)

場所

茨木市立生涯学習センター3階 (研修室302・303)

申込

2月19日(木)までに、電子申込(市ホームページ内)
または往復はがき(当日消印有効)か下記のQRコード
より、①郵便番号 ②住所 ③名前(フリガナ) ④年齢
⑤電話番号 ⑥一時保育の有無 ⑦3月5日(木)午前9時
から午後1時の間でご都合の悪い時間があれば記入し、
生涯学習センター「藍野大学連携講座係」まで



定員

40人 (多数の場合抽選)

対象

日常生活に支障のない健康な方

服装・持ち物

動きやすい服装(裸足になれる服装)
筆記用具, 飲料



お問合わせ先

茨木市立生涯学習センター

〒567-0028

茨木市畠田町1-43

☎ 072-624-8182

問合せ：午前9時から午後5時 (火曜休館)



計測したデータは、同意の上、個人が特定されない形で研究に使用させていただきますことを、ご了承ください。