

はつらつと生きるための健康測定講座 Vol.8

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 **9月 3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0時40分頃(内40分程度)
※時間予約制で実施します

第2回 **9月 10日(木)** 座学&簡単な実技

時間) 午前 9時40分～10時00分	受付
10時00分～11時30分	講義・演習

※2回目の講座は1回目の測定結果を説明する内容となりますので極力1回目からの受講をお願いします。リピーターの方に対しては、同日に隣室で個別フィードバックを行います。

場所

茨木市立生涯学習センター3階 (研修室302・303)

申込

8月19日(水)までに電子申込(市ホームページ内)
または往復はがき(19日必着)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、⑦9月3日(木)午前
9時から午後0時40分の間で来れな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

茨木市民, 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, 筆記用具, 飲料

JR茨木・JR総持寺駅から約1.5km
JR茨木駅・阪急茨木市駅からバスで「中央図書館前バス停」
(安威団地追手門学院前行) すぐ。「春日バス停」から徒歩10分



お問い合わせ先

茨木市立生涯学習センター
〒567-0028 茨木市畑田町1-43
☎ 072-624-8182
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。