

令和5年度 恩田地区健康相談



保健師が健康チェック及び健康に関する相談に応じます。
どなたでも、お気軽にお立ち寄りください♪

- ◇場所：恩田ふれあいセンター1階広報室
- ◇日時：毎月第三水曜日 10:00～11:30
- ◇申込：不要
- ◇費用：無料



4/19 (水)	5/17 (水)	6/21 (水)	7/19 (水)
体組成測定 体脂肪・筋肉量 などを測ります	骨密度測定 (足) 	体組成測定	体力チェック 半年後と比較！
8/16 (水)	9/20 (水)	10/18 (水)	11/15 (水)
血管年齢測定 	体組成測定	骨密度測定 (手)	体組成測定
<u>12/13 (水)</u>	1/17 (水)	2/21 (水)	<u>3/6 (水)</u>
※第二水曜日 肌年齢測定	体組成測定	体力チェック 半年前と比較！	※第一水曜日 体組成測定



問い合わせ先

宇部市（健康増進課）恩田地区担当
TEL 0836-34-8270 （保健センター内）

