

申し込みは
8月20日から

駒沢女子大学 健康栄養相談室 主催

2019年

健康フォローアップ事業



<期間> 2019年9月21日(土)~12月21日(土)

<内容> ◆ヘルスチェックを期間の最初と最後に実施
◆期間中はホームプログラムを実施
◆特別企画、情報提供による健康増進のサポート

ヘルスチェック：身体計測、筋力測定、骨密度測定、簡易血液検査、簡易口腔機能検査 等
ホームプログラム：歩数記録、食事記録、筋トレ、口腔体操 等

<会場> 駒沢女子大学 キャンパス内（駐車場あり）

<定員> 先着50名

<対象者> ・原則40~74歳 （注）現在治療中の方は、ご相談ください
・ヘルスチェックのため9月21日・12月21日両日と、血液検査(2回)の日に
来校できる方
・ホームプログラムの記録報告(歩数記録日)の為、月1回程度の来校が可能な方

<教材費> 1000円/人（歩数計貸出、計測代等すべて含む）

~ヘルスアップスケジュール~

全体説明・ヘルスチェック ①

全員参加

9月21日(土) 10:00~13:00

※継続者は9:30~

血液検査 ① 9月24・26・27・28日のいずれか

② 12月14・16・17・18日のいずれか

歩数記録日 ① 10月7・8・11日のいずれか

② 11月1・5・6日のいずれか

③ 12月2・3・4日のいずれか

ヘルスチェック②

12月21日(土) 10:00~13:00

特別企画

希望者のみ

① 10月11日(金) 10:00~12:00

② 11月6日(水) 12:30~16:00

③ 12月4日(水) 10:00~12:00

栄養相談（新規者のみ）

10月17・18・21・22日

活動量記録（継続者のみ）



*期間終了後、希望者には歩数計をお貸しし、サポートの継続をいたします。

~申し込み方法~

①~⑦を記入し、メール・FAX・はがきのいずれかの方法でお申込みください。

①教室名：健フォロ2019 ②名前(フリガナ) ③性別 ④生年月日(年齢)

⑤住所(郵便番号含) ⑥電話番号(携帯可) ⑦メールアドレス

メール eiyou-care@komajo.ac.jp FAX 042-350-7175

はがき 〒206-8511 稲城市坂浜238 駒沢女子大学 健康栄養相談室 宛

*頂いた個人情報は当相談室の事業とそれに関連する広報以外に使用いたしません。



<問い合わせ先>

栄養ケア
駒沢女子大学

電話

・ステーション
健康栄養相談室

042-350-7167

昨年の様子は、
ホームページを
ご覧ください。

