

申し込み
7月16日
9時～

駒沢女子大学 健康栄養相談室 主催

2022年度 健康フォローアップ事業

新規参加者「ホワイトコース」募集

2022年9月3日(土)～11月26日(土)

- ★ 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、咀嚼力チェック 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 注) 内容の変更はご了承ください

＜会場＞ 駒沢女子大学 (駐車場あり)
＜定員＞ 先着20名
＜対象者＞ (注) 現在治療中の方は、ご相談ください

- ・原則40～74歳
- ・ヘルスチェックのため 9月3日・11月26日両日と、血液検査(2回)の日に来校可能な方
- ・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る方

＜教材費＞ 1000円/人(歩数計貸出、計測代等すべて含む) 特別企画は別途(800円/回)

全員参加

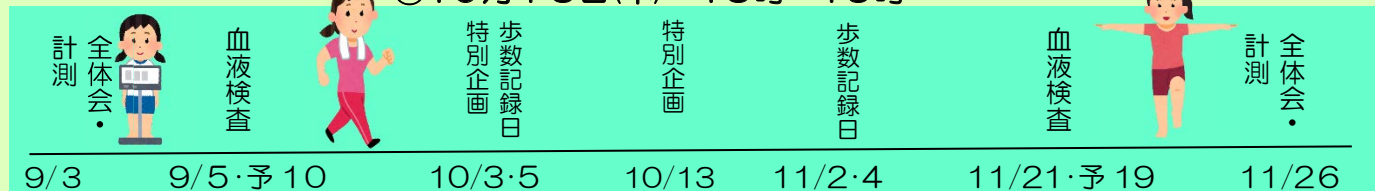
全体会・ヘルスチェック：9月3日(土)・11月26日(土) 午前

血液検査：① 9月5日(月), 予備日：9月10日(土) } 申込時、希望日を
(完全予約制) ② 11月21日(月), 予備日：11月19日(土) } お聞きします。

歩数記録日：① 10月3日(月)/10月5日(水) }
(10時～15時) ② 11月2日(水)/11月4日(金) } 各回いずれか1日来校。

希望者のみ

特別企画：① 10月3日(月) 13時～15時
② 10月13日(木) 13時～15時



＜申し込み方法＞

Googleフォームまたはメールでお申し込みください。

- ①教室名：健フォロ2022「W」
- 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

*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。



フォームQRコード

駒沢女子大学



メールQRコード

＜問い合わせ先＞

栄養ケア・ステーション
駒沢女子大学 健康栄養相談室

メール eiyou-care@komajo.ac.jp

電話 042-350-7167 住所 〒206-8511 稲城市坂浜238



HPで昨年の様子を見てね。

