

申し込み
7月15日
9時～

駒沢女子大学 健康栄養相談室 主催

2023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



2023年9月23日(土)～12月23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歳で、健フォロに初めて参加希望される方、または2022年度に参加された方
- ・ヘルスチェックのため9月23日・12月23日両日と、簡易血液検査(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)

<スケジュール> **止むを得ず、急に内容の変更・中止になることもありますので、ご了承ください。**

全員参加

★全体会・ヘルスチェック：9月23日(土)・12月23日(土) 午後

★簡易血液検査2回(完全予約制) 申込時、希望日をお聞きます

① 9月25日(月)、予備日:9月30日(土) ② 12月15日(金)、予備日:12月23日(土)

★歩数記録日2回 各回10時～11時30分/14時～15時30分 特別企画に参加される方は、その時に実施

①10月2日(月)または10月4日(水) ②11月1日(水)または11月6日(月)

希望者のみ

★特別企画 申込時、希望をお聞きます

①10月2日(月) 13時～15時 ②11月6日(月) 13時～15時

計測
全体会・



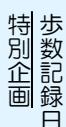
9/23

簡易血液検査



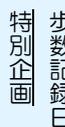
9/25・予30

特別企画
歩数記録日



10/2・4

特別企画
歩数記録日



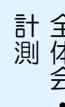
11/1・6

簡易血液検査



12/15・予23

計測
全体会・



12/23

<申し込み方法>

グーグル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2023「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事業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。

