

申込み

7月17日

9時～

駒沢女子大学 健康栄養相談室 主催

2024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

2024年9月7日(土)～12月7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、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 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、本事業に初めて参加希望される方、または2023年度に参加された方
- ・ヘルスチェックのため9月7日・12月7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：【初日】9月7日(土)・【最終日】12月7日(土) 午後

★簡易血液検査2回(約1時間) 申込時、各日の希望時間帯をお聞きし、詳細手紙で来校時間をお知らせします

① 9月13日(金) 午前9時～12時、午後13時～15時30分 予備日: 9月14日(土)14時～

② 12月4日(水) 予備日:12月7日 両日、午前9時～12時、午13時～15時30分

★歩数記録日2回 各回10時～11時00分/14時～15時00分 特別企画に参加される方は、その時に実施

①10月7日(月)または10月9日(水) ②11月6日(水)または11月8日(金)

希望者のみ★特別企画 申込時、希望をお聞きます

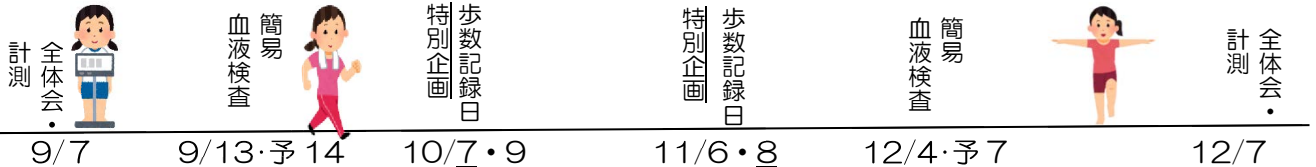
①10月7日(月) 13時～15時 先着30名

「ウォーキングをアクティブに楽しもう」講師：駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 准教授 小澤 多賀子
ウォーキングテストやいろいろな歩き方を体験できます

②11月8日(金) 13時～15時 先着20名

「ウォーキングミステリーツアー」

大学でヘルスチェック後、みんなで1時間以上のウォーキングを予定しています



<申込み方法>2通りあります *頂いた個人情報は本事業とそれに関連する事業以外に使用いたしません

申込みフォーム

メールアドレス: eiyou-care@komajo.ac.jp



- ①教室名：健フォロ2024「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普段使っているメールアドレス
- ⑧特別企画(10/7)(11/8)の参加の有無

※特別企画に参加されない方は、後日歩数記録日時の希望をお聞きます

駒沢女子大学



メールの場合
①～⑧を記入
してください

<問い合わせ先>

栄養ケア
駒沢女子大学

ステーションメール
健康栄養相談室 電話

eiyou-care@komajo.ac.jp
042-350-7167