

駒沢女子大学 健康栄養相談室 主催

2025 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

実施期間：2025 年 9 月 6 日 (土) ～12 月 6 日 (土)

開催場所：駒沢女子大学（稲城市坂浜 238）

<定 員> 先着 20名

- <内 容> ★ 計測(期間の最初と最後に実施):身体計測、筋力・骨密度測定、簡易血液検査
★ 期間中はホームプログラム(歩数や食事の記録、体操など)を実施、記録
★ 特別企画(大学教授による運動講義、ウォーキングイベント)や健康関連情報の提供

- <対象者> □ 原則 40～74歳で、本事業に初めて参加される方、または 2024 年度に参加された方
□ 下記<スケジュール>のうち、**全員参加**の日程に来校可能な方

(注)現在治療中の方はご相談ください

<教材費> 1500 円/人(歩数計貸出、計測代等すべて含む) ※特別企画は別途(1000 円/回)

<スケジュール> 止むを得ず内容の変更・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

[両日参加] ★全体会・計測会

(初 日) 9月 6 日(土)午後
(最終日)12月 6 日(土)午後



[予約制] ★簡易血液検査 2回 (約 1 時間) (1回目) 9月12日(金) 予備日: 9月15日(月・祝)午前のみ
日程の希望日をお聞きます (2回目)12月 3日(水) 予備日:12月 6日(土)午前のみ

[予約制] ★来校ヘルスチェック&講話 2回 (1回目)10月 3 日(金) または 10月 6 日(月)の半日
日程の希望日をお聞きます (2回目)11月 5 日(水) または 11月 7 日(金)の半日

希望者のみ ★特別企画

申し込み時、参加希望の有無をお聞きます

- 10 月 6 日(月) 13 時～15 時 先着30名
『 エンジョイ! アクティブウォーキング 』(講義・実技)
講師:駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授 小澤 多賀子

- 11 月 7 日(金) 13 時～15 時 先着20名
『 ウォーキング&収穫体験ツアー 』(小雨決行)
市内の農園までウォーキング(約1時間)、その後に野菜収穫体験をします



<申し込み方法> 2通りの方法があります。どちらかをお選びください。

申し込み

7 月 17 日
10 時～

- (1)右の QR コード「申し込みフォーム」から必要事項を入力してください
または
(2)メールで、下記の①～⑦の項目を記入してお申し込みください



- ①教室名:健フォロ 2025「W」 ②名前(フリガナ) ③性別 ④生年月日(年齢)
⑤住所(郵便番号含む) ⑥電話番号(携帯可) ⑦メールアドレス
※申し込み後、**全員参加**の日程の希望をお聞きます

<問い合わせ> 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

*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