

からだスツキリ大作戦！

下記のメニューA～Dの中から、おいくつでもお選びいただき
同封の回答用紙に必要事項をご記入の上、ご返送ください。

要予約

A からだチェック (場所：ふれあい健康館または徳島市役所) 無料！

相談時間は30～60分程度です。ご希望の日時を回答用紙へご記入ください。

！ 期間限定！

ふれあい健康館

徳島市役所

骨密度測定

かかとを挟むだけの
簡単な検査。
所要時間は約1分。



インナースキャン

筋肉量や脂肪量、
そのバランスを測定。
裸足で体重計にのるだけ。



B 栄養教室 (場所：ふれあい健康館) 無料！

| 教室名 | 日程 |
|------------------------------|----|
| メタボ解消！ ～バランスの良い食事とは～ | |
| 気になる血圧 ～無理なく続ける減塩～ | |
| 脂質って何？ ～中性脂肪・コレステロールについて～ | |

C 個別相談 無料！

徳島市役所やふれあい健康館、職場、ご自宅で個別相談を実施しています
健康診断をきっかけにからだや食事、運動について一緒に考えてみませんか？

ご希望の日時・場所を回答用紙へご記入ください。



トワイ