

健康を
楽しく体験



清流の国ぎふ

健康づくりフォーラム



2020.2/29 土

12:00-16:00 (ホールイベント 13:30-15:30)

入場
無料

参加者募集
先着400名

事前申込みが必要です

裏面をご覧ください



応募は
こちら!!

会場

ぎふ清流文化プラザ

2階 長良川ホール (岐阜市学園町3-42)

ホールイベント

清流の国ぎふ
健康経営優良企業2020
表彰式

顕著な健康づくりの取り組みを行う企業を表彰します

笑顔で健康! レク体験!

座ったままで楽しいレクリエーションを体験します



【協力】(特非) 岐阜県レクリエーション協会

(特非) 岐阜県
レクリエーション協会
松岡邦明氏



生島ヒロシ氏

ヘルシートークショー

演題「いつまでも若く生きる秘訣」

PROFILE

フリーアナウンサー、東北福祉大学客員教授。TBSアナウンサーとして活躍後、1989年にフリーとなる。ファイナンシャルプランナー、ヘルスケアアドバイザー、福祉住環境コーディネーター、eco検定などの資格を持つ。健康、教育、介護、経済など幅広い分野で活躍。

ヘルスケアコーナー

12:00-16:00

5つの健康測定器で気軽にチェック!!



メタボチェック



血管年齢チェック



ロコモチェック



動体視力反応年齢測定



骨の健康度チェック

健康川柳発表



■お問い合わせ先

岐阜新聞社営業局 健康づくりフォーラム事務局

〒500-8577 岐阜市今小町10

TEL.058-264-1158 (平日 9:00~17:00)

応募フォームは
コチラ!



応募フォームまたは裏面の申込方法でお申し込みください

清流の国ぎふ健康づくりフォーラム

検索

主催 / 岐阜県

参加申込書

FAX.058-263-7659

無料

ヘルスケアコーナー

〈時間〉12:00~16:00

〈会場〉ぎふ清流文化プラザ

※測定器は変更になる場合があります。

どなたでもお気軽にご参加いただけます!!

血管年齢チェック

性別、年齢を入力し、センサー部分に指を入れるだけで、末梢血管の弾力性と血流から、おおよその血管年齢を算出します。動脈硬化が進む前に、簡易チェックで一次予防を。



骨の健康度チェック

踵の骨に超音波を当て、骨密度を測定します。骨量最大時(20~30歳)や同性同年齢の平均との比較が可能。骨の状態を簡易チェックして、骨折リスクを回避しましょう。



メタボチェック



高精度の体脂肪測定に加え、各部位の筋肉量・脂肪量、内臓脂肪レベルや基礎代謝量(脂肪の燃えやすさ)などがわかります。お腹の周りが気になる方や、日々の食生活や運動習慣に役立ちます。

動体視力反応年齢測定

(クイックキャッチ)

年齢を重ねるほどに動体視力、判断、行動などの能力は衰えていきます。落ちてくる光を正確に掴め!上から落ちてくる赤い光を決められた範囲内に収まるようにキャッチ。成功するとドンドンスピードが上がっていきます。ゲーム感覚で動体視力、俊敏性、正確性の測定します。



ロコモチェック

(足裏バランス測定分析システムフットルック)

転ばぬ先の杖!姿勢のゆがみや重心の偏りはロコモへの第一歩です。足裏の接地を専用のスキャナーでパソコンに取り込み、専用の分析ソフトを使って圧力分布・モアレ画像・接地面積・足裏足幅等の測定が可能です。足裏の圧力分布は普段の姿勢や体の歪みにより、偏平足・ローアーチ・O脚等一人一人違った特徴を細かく知れます。



申込方法

①氏名 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④同伴者氏名 ⑤申込人数(最大5人まで可能)を明記の上、はがき・FAX・Eメールまたは応募フォームにてお申込みください。後日、聴講券を発送いたします。

申込締切

2020年2月18日(火)必着 ●定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込・問い合わせ先

〒500-8577(住所不要) 岐阜新聞社 営業局 健康づくりフォーラム事務局
TEL.058-264-1158 FAX.058-263-7659
E-mail. kenko@gifu-np.co.jp



清流の国ぎふ健康づくりフォーラム

検索

氏名			
住所	〒 _____	電話	
同伴者氏名			申込人数
			人