

つながってげんき!すっきりボディ講座 ～目指せ!体内年齢マイナス10歳～

参加
無料

第1回 体内年齢を知ろう

令和8年

11月20日(金) 13:30～15:30

内容:体内年齢測定・ストレッチ・筋トレ
講話(理学療法士・管理栄養士)



第2回 体内年齢を若く保つ秘訣

令和9年

2月26日(金) 13:30～15:30

内容:体内年齢測定・ストレッチ・筋トレ
講話(都祁診療所医師・理学療法士・管理栄養士)



体内年齢を若返らせるための3ステップ

① 体内年齢診断

体内年齢・筋肉量・体脂肪率などが測れます!!
あなたの体は実年齢よりも若い?それとも・・・?

② 学んで、あなたの健康習慣を見つける



医師



理学療法士



管理栄養士



保健師

③ 実践! 年齢は重ねても、体内は若返る!!

【会場】 都祁保健センター

【定員】 各日20名

【持ち物】 動きやすい服装、水分補給できるもの
筆記用具、健診結果や血液検査結果

【申し込み】 ※1週間前締切

下記へ電話、または右記の二次元コードから

【問い合わせ】

奈良市都祁保健センター(☎0743-82-0341)

月ヶ瀬健康相談室

(☎0743-92-0480)

