

# からだスマート計画

ー今日の一步が、未来の笑顔をつくるー

令和7年9月4日（木） 13:00～16:00

講師：ヘルスケアトレーナー 渡辺 妙子氏

協力：明治安田 池袋支社



健康チャレンジ！  
対象事業

## 内 容

### ①健康測定

体組成・血管年齢・体内老化物質  
握力・ベジチェック®

### ②生活習慣の話・栄養バランスの話

食事メニューの紹介

### ③運動実技

会場 IKE・Biz としま産業振興プラザ 地下2階 体育室  
（豊島区西池袋2-37-4）※運動靴に履き替えます

対象 医師に運動の制限をされていない  
区内在住・在勤・在学の方（65歳未満の方優先）

定員 15名 予約開始日 8月4日

申込み・問い合わせ 長崎健康相談所

電 話 03-3957-1191

WEB 右のQRコードからお申込みください→

FAX 裏面をご覧ください

