

健康チャレンジ！対象事業

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



無料
保育付き

カラダを整えるスマート計画

— 医師・運動・栄養から学ぶ生活習慣 —

令和8年7月30日（木）14：00～16：00

（13：30～健康測定受付）

詳細は
こちら



講師： 朝日生命成人病研究所附属医院

診療部長 医師

ヘルスケアトレーナー

大西 由希子氏

渡辺 妙子氏

◇ 内 容

わたしメンテラボ健康測定

体組成計・血圧計・骨健康度測定器
野菜摂取度測定器・肌年齢測定器、握力計

医師による生活習慣の話

運動 正しい姿勢、自宅ストレッチ・筋トレ 他

食事メニューの紹介・一部試食



講師 大西 由希子 先生

- ◇ 会 場 豊島区保健所 2階講堂（豊島区南池袋2-1-1）
- ◇ 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 20名 *予約開始日 7月3日
- ◇ 保 育 生後2か月～2歳未満児対象 *先着順 定員あり

*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→



協力：大塚製薬株式会社 首都圏第一支店