

# 令和5年度 鹿屋市ふれあい健康福祉まつり

健康福祉まつりで、健康度測定と健康づくり講座を実施します。  
すべて無料で受けることができますので、ぜひ、お越しください♪

日時：令和6年1月20日（土） 9:00～

場所：鹿屋市文化会館

対象：鹿屋市民

## 健康度測定

9:00～15:00(受付 14:40 まで)

- 体組成計**：体重、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪といった身体の組成を分析できます。
- 骨密度測定**：腕で骨密度を測定します。
- 血管年齢測定**：血管の老化度を測定します。
- 足指力測定**：下肢機能の低下度合を測定します。
- 脳年齢測定**：情報処理能力や脳の元気度を測ります。
- 全身反応測定**：反射神経を測ります。

## 健康づくり講座

NPO 法人ウェルスポ鹿屋が実施する健康づくり講座です。

一緒に運動をして身体を整えませんか？

子育て世代の方もお子様連れで一緒に参加 OK です。

※託児等は、ありませんのでご了承ください。

※当日、会場で直接お申込みください。定員になり次第締め切ります。

	時間		実施内容	定員
①	9:15～9:45	30分	ボディリセットのストレッチ	15名
②	11:30～12:15	45分	誰でもできるリラックスヨガ	15名
③	13:15～13:45	30分	ボディリセットのストレッチ	15名
④	14:00～14:45	45分	誰でもできるリラックスヨガ	15名

