

申し込みは  
8月20日から

## 駒沢学園 健康栄養相談室



# 平成30年度 健康フォローアップ事業

<期間> 平成30年

9月22日(土)~12月22日(土)

- <内容>
- ◇ヘルスチェックを期間の最初と最後に実施
  - ◇期間中はホームプログラムを実施
  - ◇特別企画、情報提供による健康増進のサポート

ヘルスチェック：身体計測、筋力測定、骨密度測定、簡易血液検査、簡易口腔機能検査 等  
ホームプログラム：歩数記録、食事記録、筋トシ、口腔体操 等

<会場> 駒沢女子大学 キャンパス内（駐車場あり）

<定員> 先着50名

- <対象者>
- ・原則40~74歳 （注）現在治療中の方は、ご相談ください
  - ・ヘルスチェックのため9月22日・12月22日両日と、希望する血液検査①②の日に来校できる方
  - ・ホームプログラムの記録報告の為、月1回程度の来校が可能な方

<教材費> 1000円/人（歩数計貸出、計測代等すべて含む）  
特別企画（希望者のみ）は各回800円/人

### ～ヘルスアップスケジュール～

全体説明・ヘルスチェック ①

9月22日(土) 10:00~12:30

血液検査①( 9月25,27,28,29日のいずれか)

血液検査②(12月15,17,18,19日のいずれか)

ヘルスチェック②

12月22日(土) 10:00~12:30

特別企画（希望者のみ）

①10月9日(火) 10:00~14:00

②11月5日(月) 10:00~12:00

③H31年3月6日(水)10:00~12:00

栄養相談（希望者のみ）

10月1日(月)~12日(金)の平日のみ

\*期間終了後、希望者には歩数計をお貸しし、サポートの継続をいたします。

### ～申し込み方法～

①~⑦を記入し、メール・FAX・はがきのいずれかの方法でお申し込みください。

①教室名：健フォロ30 ②名前(フリガナ)③性別 ④生年月日(年齢)

⑤住所(郵便番号含) ⑥電話番号(携帯可) ⑦メールアドレス

メール eiyou-care@komajo.ac.jp FAX 042-350-7175

はがき 〒206-8511 稲城市坂浜238 駒沢学園 健康栄養相談室 宛

\*頂いた個人情報は当相談室の事業とそれに関連する広報以外に使用いたしません。



<問合せ先>

駒沢学園 健康栄養相談室

電話 042-350-7167

昨年様子は、  
ホームページを  
ご覧ください。

