

あなたの健康度チェック!!

実施日
6月29日(日)

楽しく健康チェック、お昼はヘルシーランチ、帰りにげんきの郷でお買い物

ご夫婦で、親子で、職場のみなさんで、いつまでも健康でいたい方、一緒にどうぞ!!

START! 集合時間・場所

半田市医師会
健康管理センター
駐車場(神田町)

9時30分出発
※5分前集合

無料送迎バス
「げんき号」
利用の場合

自家用車利用
の場合

あいち健康プラザ
健康開発館1階
総合案内前
10時集合

あいち健康プラザ

10時15分~
簡易健康度評価 レクリエーションジム



健康運動指導士・保健師

- 身長・体重・ 腹囲・血圧測定
- 体調チェック
- 準備運動

□体力測定

年齢	測定項目	判定項目
~59歳	踏み台昇降	全身持久力
	上体おこし	筋持久力
	長座体前屈	柔軟性
60歳~	10m歩行	全身持久力
	握力	筋力
	長座体前屈	柔軟性
	開眼片足立ち	平衡性

12時~
結果返却・解説 レクリエーションジム

保健師・管理栄養士

質問票、当日の身体・体力測定の結果により右記の項目について各個人に測定結果、健康維持のためのアドバイス等が記載された結果表をもとに保健師・管理栄養士からの解説・指導を受けます。

- 食事
- 生活習慣
- 運動

実際の簡易健康度
評価の様子はこちら



GOAL!

無料送迎バス
「げんき号」
利用の場合

半田市医師会
健康管理センター
駐車場

16時着予定

げんきの郷
すくすくが丘
15時30分出発



- 足湯100円で利用可、タオル各自用意
- 併設の「めぐみの湯」はわーくりにチケット利用で600円。ご利用の場合はわーくりにチケットをご持参ください!

JA系産直施設では
全国一の規模

地元産野菜、地元漁港の鮮魚、加工品、花、パン、弁当、惣菜、カフェ、スイーツなど



14時15分~
ウォーキング
あいち健康の森公園



園内の花を楽しみながら
ウォーキング

13時30分~
健康づくり教室 ヨガ
レクリエーションジム

ご家庭で実践できるメニュー
※数物用意あり

12時30分~
特別ヘルシーランチ(コーヒー付)
3F レストラン花の木

644
Kcal

ご家庭での
食事のあり方の
参考にしてください。



募集人数 合計30人募集(送迎バスは最少催行人員10人)

参加費 1,500円/人(ランチ・飲物付)
(一般価格 2,990円)

参加資格 会員とその同居家族

※30歳以上の方のみ、1会員3人まで

※運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、スマホ(お持ちの方)をご用意ください。

申込方法等 ★ 右記のQRコード、ホームページ、FAXまたは電話からお申込みください。

電話の場合は会員番号・会員氏名・連絡先(住所・携帯電話番号)・参加者氏名、生年月日、交通手段など必要事項をお聞きます。

★ 参加者の住所については、会員登録されている住所を使用します。

★ 参加者の氏名、住所、生年月日等の個人情報をあいち健康プラザと共有させていただきますので予め

決定 ★ 申込み多数の場合は抽選で決定します。

★ 当選の場合のみ郵送にて申込者に通知しますので5月26日(月)までに参加費を振り込んでください。当落結果の電話問合せは、申込み締切日の翌営業日午後以降にお答えできます。※申込み締切後

※発熱(37.5℃以上)や体調不良が認められる方の参加はできません。

お申込みは
こちらから



ご了承ください。

のキャンセルや変更はできませんのでご了承ください。

事業所の方へ ~耳より情報~

今回は会員個人の募集ですが、「簡易健康度評価」は事業所単位(10人以上)でも実施できます。マイクロバスによる無料送迎も可能です。事業所単位での実施希望があればお気軽にわーくり知多にご連絡ください。