

健幸フェスタ in 玉川

2023年

3月4日 土

会場：玉川まちづくりセンター

対象：草津市在住・在勤・在学の方

健幸測定会 9:00～12:00

① 姿勢計測

予約不要・無料

カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。
出力されたレポートで自分の姿勢を認識し、正しい姿勢を意識した生活を送ることで姿勢の改善を促します。
レポートには分析に応じたストレッチも掲載しています。

1 カメラの前に立つ → 2 4つのポーズを撮影 → 3 結果を確認

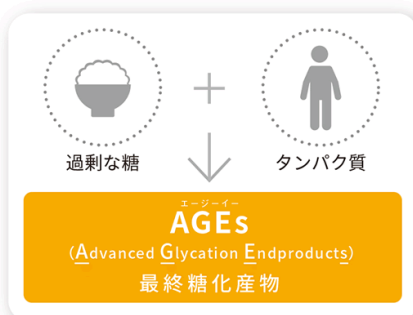


※可能な限り写真のような体にフィットした服装でお越しください。
反射材のついた服やスカートでは正確な測定ができない場合があります。(長袖でもOKです)

② 体内 AGEs (糖化度) 測定

指先で簡単測定！
わずか数十秒！

あなたの体の糖化(こげつき)はどのくらい？



不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEs の体内での蓄積は急激に増加します。

AGEsスコアは、いわばその人の「生活習慣の成績表」と言えます。

③ カゴメベジチェック®

手のひらで測定！約30秒！

野菜、足りていますか？



④ 体組成測定

測定時間は約10秒！

身体を構成する体組成を測定！

素足で測定していただきます。

※ペースメーカーの方はご利用いただけません。



⑤ 血管年齢測定

⑥ 血圧測定・血中酸素飽和度測定

保健師さんによる健康相談会も実施します。



健幸講座 10:00～11:15

「薬の正しい使い方」& 「フレイルとその予防」

要予約・無料
2/4(土)～受付

講師：びわこ薬剤師会
定員：15名

薬の正しい服用方法を理解することで、普段の服薬見直しにつなげていただけます。

「フレイル」という言葉自体は知っているもののそのリスクやご自身が「フレイル」に該当するかなど詳細についてはご存じない方が多いです。

この機会にぜひ一緒に学びませんか。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

食育イベント 11:30～13:30

楽しくおひとりさま飯

要予約・有料
2/4(土)～受付

～超簡単！レンジで3分！作り置きできて便利！

対象：普段ひとりで食事をする人が多い方
(料理をするのが苦手な人、しない人向き)

定員：9名

参加費：¥300(税込)

講師：升田 良恵さん(保健師/看護師)

持ち物：エプロン、手拭きタオル、マスク



*料理をしたことがない人大歓迎！

*料理を作ったあとは、みんなで一緒に、作った料理を実食します。

◎予約方法：

玉川まちづくりセンター窓口もしくは、お電話でお申し込みください。

主催：遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議
健昂(すこやか)委員会

お問合せ：玉川まちづくりセンター
TEL 564-0189

