

# 皆さんのもとへ出張指導！

【秋田県委託事業】

## 運動による健康づくり推進事業

健康に興味はあるけれど、どんな運動をすればいいのかわか  
何を食べればいいのか分からない・・・。  
そんな時はぜひ私達を呼んでください！  
講話と運動を交えて知識を深め、予防に取り組みましょう！



**費用無料！！**  
**(出張料込)**

内 容 : ①ロコモ・メタボ予防(講義・軽運動)  
②転倒・骨折予防(計測・講義・軽運動)  
〔骨粗鬆症のリスクを判定する骨密度測定と  
身長や体重、体脂肪等の体組成測定の実施〕  
※上記より①か②のどちらかをお選びください

時 間 : およそ60~90分(内容、人数等により、若干変動します)

人 数 : 10名以上(サークルや町内会でもご利用いただけます)

講 師 : ユフォーレ トレーニングルームスタッフ  
(健康運動指導士・管理栄養士)

場 所 : 体育館又は軽運動のできる会場(公民館等でも可)  
動きやすい服装でご参加ください

**※日程につきましてはご相談の上、決定します！**

お気軽に下記の連絡先までお問合せください



【ご予約・お問合せ】

〒019-2742 秋田市河辺三内字丸舞 1-1

秋田県健康増進交流センター ユフォーレ

TEL 018-884-2066 (トレーニングルーム直通)

FAX 018-884-2131