

健康

教室

協力：ヤクルト東海

参加無料

◆健康セミナー

老けたくないなら 抗糖化！

・老化物質であるAGE(終末糖化産物)を
ためずに”ウエルエイジング”

※昨年度の健康教室アンケートで希望の多かった講座です



◆健康測定 《1人20分程度》

血管年齢測定

血管の老化(硬さ)の進行度合いを測ります。血管が硬くなると動脈硬化が進行します

骨密度測定

骨を構成しているカルシウムなどの量を測り、骨の強度を調べます

肌年齢測定

肌がどの年齢の水準にあるかを測り、肌の皮脂量や水分量・生活習慣などで判定します

ストレス測定

脈波・心電周波から心拍変動を解析し、自律神経のバランスと自律神経機能年齢を測ります

糖化度測定

最終糖化生成物という「焦げつき」物質の蓄積量を測り身体へのダメージを測ります

申込
受付中

2025年

◇日時 / **2月25日(火)**

13:30~ (受付/13:00~)

◇定員 / **20名程度 (先着順)**

◇会場 / **神戸地区市民センター 洋室**



申し込みは、市民センター窓口又はお電話で!!

◆お申込み・お問合せ/神戸地区市民センター ☎0595-38-1300