

# 健康 Check&Challenge

## プラス 1 講座

体組成計、血管年齢測定など  
健康測定機器で健康チェックを実施  
その場で結果を確認しながら  
健康講座を受けることができます

体組成計



血管年齢測定



保健師

栄養士

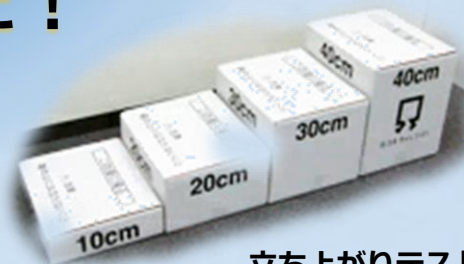
健康チェックと  
保健師・栄養士による  
健康講座がセットに  
なりました！



握力計



肌年齢測定



立ち上がりテスト

お申込み・お問い合わせ

〒030-0962 青森市佃二丁目 19-13 電話:017-718-2912 FAX:017-743-6276

青森市健康寿命延伸会議事務局(青森市保健所 健康づくり推進課内)

# 健康 Check&Challenge **プラス** ① 講座申込書

年 月 日

健康づくり推進課長 様

依頼者 団体名  
代表者名  
電話番号

希日 望時	ご希望日の1か月前までにご連絡をお願いします。 ① 年 月 日( ) 時から 時 ② 年 月 日( ) 時から 時		
場 所		参 集 予定人員	名
テ ー マ (1つ選択)	<input type="checkbox"/> メタボ改善! さよならぽっこりお腹 <input type="checkbox"/> あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす <input type="checkbox"/> 血管イキイキ~動脈硬化を防ごう~ <input type="checkbox"/> その他( ) 上記以外のテーマもあります、お問い合わせください。		
健 康 チ ェ ッ ク (1つ選択)	<input type="checkbox"/> 体組成計 <input type="checkbox"/> 血管年齢測定 <input type="checkbox"/> 脳年齢測定 <input type="checkbox"/> 肌年齢測定	<input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> 握力計 <input type="checkbox"/> 立ち上がりテスト	
連 絡 先	住 所 電話番号 担 当 者		
備 考	※ご要望等があればご記入ください		