

# はつらつと生きるための健康測定講座 Vol.2

参加無料  
リピーターも歓迎

筋肉量や筋力、糖化度(からだの焦げ付き度)、骨年齢などを測り、自身のからだ年齢をチェックできます。一緒に健康なからだづくりにチャレンジしましょう！

講座日程 全2回の連続講座



第1回 9月14日(木) からだ年齢測定

(筋力・糖化度・体組成など)

時間) 午前 9時～12時40分頃(内30分程度)

※感染対策のため予約制で実施

第2回 9月21日(木) 座学&簡単な実技

時間) 午前 9時40分～10時00分

10時00分～11時30分

受付

講義・演習

場所

茨木市立生涯学習センター3階 (研修室302・303)

## 申込

8月1日(火)～23日(水)に電子申込(市ホームページ内)または往復はがき(当日消印有効)か下記のQRコードより、①郵便番号、②住所、③名前(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥一時保育の有無、⑦9月14日(木)午前9時から午前12時40分の間で来れない時間があれば記入し、生涯学習センター「藍野大学連携講座係」まで



## 定員

40人(多数の場合抽選)

## 対象

日常生活に支障のない健康な方

## 服装・持ち物

動きやすい服装, 筆記用具, 飲料



## お問い合わせ先

茨木市立生涯学習センター  
〒567-0028 茨木市畑田町1-43  
☎ 072-624-8182  
午前9時から午後5時(火曜休館)



計測したデータは、同意の上、個人が特定されない形で研究に使用させていただきますことを、ご了承ください。