

# 健康測定会開催

～骨折と貧血のリスクを下げよう!!～

- ・疲れやすい
- ・よくめまいがする
- ・栄養バランスが偏っている
- ・食欲がない
- ・顔色が悪いと言われる
- ・骨折しないか心配
- ・骨粗鬆症になりたくない
- ・骨折や貧血予防方法を知りたい

思いあたる症状がある方  
将来が心配な方  
今後の運動に活かしたい方  
みなさまに  
おすすめの測定です!!



骨密度 & ヘモグロビン 推定値  
の測定とアドバイスで15分!!

## ① 骨密度

骨が丈夫か? 脆いか? をチェック!!  
かかとで測定します!!



## ② ヘモグロビン 推定値

健康な血液の要であるヘモグロビン!!  
採血ではなく、指をかざして測定!!

自分のカラダを知ることが  
予防・改善の第一歩!!



9月10日(木) 12:00~15:00

9月11日(金) 18:00~20:00

場所: トレーニングルーム

料金: 1,000円(税込)

申し込み トレーニングルームカウンターもしくは  
お電話にてお申込みください。  
TEL 076-268-2420

要予約

今後の運動と  
食生活に活かそう!!

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ〔公財〕石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会同組合

メルマガ  
好評配信中!



当日マスク着用をお願い  
致します。体調を整えて  
ご参加ください。