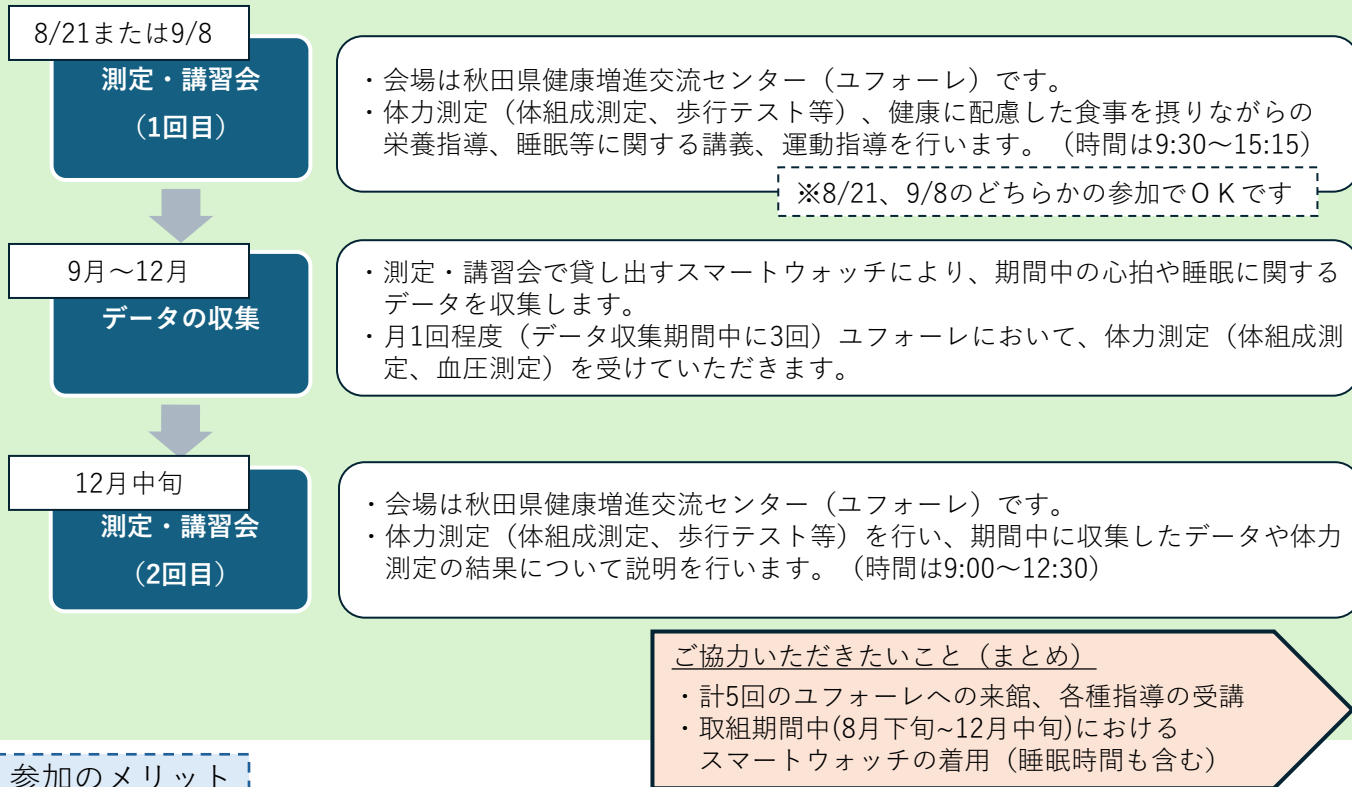


健康づくりモニターになって心も体も健康になりませんか？

～データ収集の取組に協力していただける方を募集します！～

秋田県では、休養、運動、食事などの健康づくりを更に推進するために、データに基づく情報を発信することとしており、データの収集に協力していただける働き盛り世代の方を募集します。専門家からの指導などにより、毎日の生活に効果的な健康づくりを取り入れるチャンスですので、ぜひ本取組へのご協力をお願いします！

取組の流れ



参加のメリット

- ・月1回の体力測定の際には、トレーニングルーム（運動指導含む）、プール、栄養指導、温泉などユフォーレのサービスを無料で使用することが可能です。
- ・測定・講習会では、秋田大学医学部の専門家からの話を聞くことができます。
- ・収集したデータや体力測定の結果については、参加者の方にも丁寧にフィードバックさせていただきます。自身の健康状態を確認し、アドバイスを受けることで、生活習慣の改善が期待できます。

➡ 「健康のことは気になるけど何から始めればいいのか分からない」「健康づくりの取組を続けるモチベーションが上がらない」「心身のリフレッシュの機会が中々ない」…
そんな方はこの取組を健康づくりのきっかけにしてみませんか？

補足事項

- ・ユフォーレの利用に当たって、栄養指導等の相談をするには、あらかじめ予約していただく必要があるほか、運動指導やプールでの水中運動については、ユフォーレのスケジュールを確認していただく必要があります。
- ・車のほか、ユフォーレが運行するシャトルバス（月4回程度）による来館も可能です。
- ・疾患をお持ちの方については、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
- ・定員（20名）になり次第、申込を終了します。

(申込先)

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 調整・健康寿命延伸チーム

TEL 018-860-1426 FAX 018-860-3825 メール kenkou@pref.akita.lg.jp

申込期限

7/31（金）

健康づくりモニター申込書

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 小松 宛て

Mail : kenkou@pref.akita.lg.jp

FAX : 018-860-3825

申込担当者

団体名 _____
所 属 _____
氏 名 _____
電 話 _____
メー ル _____

参加者氏名	備考