

# おなかの脂肪にサヨウナラ

令和7年度 健康アップ栄養教室

参加無料  
要申込

# 内臓脂肪リセット

## 開催内容

- 管理栄養士による講話
- 1食分の適量の食事体験



### ●糖化度測定

血管をもろくしたり、肌のシミしわの原因となるAGEsを測定します。



### ●内転外転筋測定

高齢者のふらつきによる転倒や尿失禁などと関連のある太ももの筋力を測定します。

あなたの下肢筋力の状態を把握し、内臓脂肪について学び、実際にどのくらい食べたらいいのかを体験します。  
これからの健康な体づくりのきっかけにしませんか！



- 日 時 3月5日(木)9:45～11:45
- 場 所 スコレーセンター 2階資料展示室
- 対 象 20歳～74歳の笛吹市民
- 申込み 2月2日～13日  
期 間 (先着20名)



QRから申込みください。  
※QRからの申込みが難しい方は、  
下記問合せ先から申込みください。  
協力：株式会社クスリのサンロード

なんで痩せ  
ないんだろう？

最近おなかが出て  
きたなあ…

～申込み・問合せ先～ 笛吹市役所 健康づくり課 成人保健担当

Tel 055-262-1972/ メール tokutei@city.fuefuki.lg.jp