

# 健康づくり支援セミナー

～ カラダチェックと運動のススメ ～

定員 30名  
要予約!

NEW



平成28年

2/16(火)

18:30～19:30

対象者: 北大教職員・学生

場所: 北16条西7丁目(体育館南隣)  
北海道大学保健センター1階ラウンジ



靴下がすぐ  
脱げる服装が  
便利です

Introduction 『体成分分析装置<In Body230>を体験しよう』

～ あなたのカラダ年齢は何歳? ～

保健センター 臨床検査技師 吉村 彩

講演 『運動は、何歳からでも始められる!!』

保健センター長 橋野 聡 (医学研究科内科学講座 健康管理医学分野 教授)

健康器具に体験チャレンジ

いきなりジムに行くには、ちょっと...と思っている方にオススメ  
「エアロバイク」「トレッドミル～ランニングマシーン」などの説明を聞いて、  
体験してみよう (自由参加)

なんでも健康相談

保健センターの医療スタッフが対応します (参加時予約)

この講習に関わらず、健康に関するご相談をお受けします～秘密厳守します

【参加申込・お問い合わせ】 所定の参加申込書にて、FAXまたはメールで応募してください。  
※「なんでも健康相談」の希望者は、内容記載の上、事前連絡してください。

- ・ 申込み対象者・・・北海道大学職員・学生
- ・ FAX番号・・・011-706-5568
- ・ Eメール・・・hoke-kai@jimu.hokudai.ac.jp
- ・ 担当・・・看護師 川原 由佳子

北海道大学保健センター  
<http://www.hokudai.ac.jp/hoken/>