

一緒に鍛えよう！

体幹

体の中心を鍛えることで、姿勢の改善や腰痛予防にもつながり、日常動作にも嬉しい変化を感じるかも？！

日 時：**11月20日(水) 10:45~11:30**

参加費：**500円(税込)** ※測定含む

定 員：**10名**※事前予約制

お持物：水分補給、タオル、動きやすい服装



糖化度

あなたの生活習慣 チェックしてみませんか？！

『AGEs』測定と専門家による講座

指先で、体の過剰な糖による老化物質『AGEs』の多さがわかる測定です。
AGE(最終糖化物質)とは…

食事などで過剰に摂取した糖と、人の体を構成しているタンパク質が結びつくことで、体内に生成される老化物質で全身において様々な影響を及ぼします。

日 時：**11月27日(水) 10:45~11:30**

参加費：**1,000円(税込)** ※測定含む

定 員：**15名**※事前予約制

お持物：水分補給、室内履きは不要です。靴下を着用の上ご参加ください。



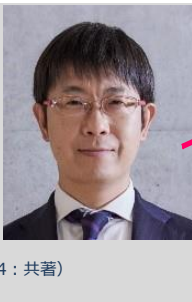
【講師紹介】

講師：高家望

京都府立大学 生活科学部 食物学科 卒

『所有資格』
管理栄養士
介護予防主任指導員

『著書』
『METSで始めるボディデザイン』
(英治出版,2009:単著)
『産業保健と看護2024年春季増刊』(メディカ出版,2024:共著)



測定の意味やポイントを
わかりやすく解説していきます。
ぜひ生活習慣を振り返ってみましょう！



エーゲーオー
AGEs 最終糖化産物
(Advanced Glycation Endproducts)

SUMITOMO
Excellence in Science 住友生命

受付は、店舗フロントまたはお電話にて、承ります。