

健康増進セミナー

「測る」から、あなたの新しい健康習慣が動き出します。

たった30分、最新マシン(無料)で自分のカラダをのぞいてみませんか？

「なんとなく健康」から「数字で知る納得」へ。

まだ知らない自分に出会うためのセミナーです。



血管年齢測定

血管年齢は、血管の変化度合いの目安を表す指標です。

測定器に指先を置いて、約18秒



ベジチェック®

皮膚に蓄積したカロテノイド量を測定して、タブレット画面に推奨野菜摂取量を表示します。

手のひらをセンサーにあて、約30秒



In Body

体水分・タンパク質等を定量的に分析し、人体成分の過不足を詳細にチェックできます。

素足で機器に乗るだけ、約15秒

日時

2026年5月13日(水)

午前の部 10:30~12:00

午後の部 13:30~15:00

場所

佐伯区民文化センター 大会議室A

定員

各部15名 (空席があれば当日参加可)

講師

住友生命 新五日市支部
支部長 松田 大智

申込方法

申込書にご記入のうえ窓口またはFAXでお申込みください。
(電話でも可)



健康チェック無料

※ 成人男女どなたでもご参加ください。(いきいき活動ポイント対象)

※ 当セミナーは保険商品を勧誘するためではありません。

お問合せ お申込み

広島市佐伯区民文化センター 健康増進セミナー申込係

9:00~21:00 【休館日】月曜日(祝日のぞく)

〒731-5128 広島市佐伯区五日市中央6丁目1-1 TEL 082-921-7550 / FAX 082-921-9898

----- 切り取り線 -----

健康増進セミナー参加申込書

令和8年 月 日

お名前	時間	ご年齢	連絡先		
ふりがな	午前	歳	電話番号	()	—
	午後		FAX	()	—
ふりがな	午前	歳	電話番号	()	—
	午後		FAX	()	—

※お申込み後のキャンセルは、当センターまでお電話にてご連絡ください。 ※お申込みに際しての個人情報とは他の目的で使用することはありません。