

わくわく健康ランド 2005秋



♣ わくわくしよう！

みなさんは、毎年2回「わくわく健康ランド（通称わく健）」というイベントが行われているのをご存知ですか？ 体力測定や食生活相談会など、みなさんの健康状態を調べるのに最適なイベントで、京大生協学生委員会Palletが主催しています。

そんな「わくわく健康ランド」が、今秋再び行われます！ 開催日は11月9日（水）と10日（木）の2日間。開催場所はルネテラス（雨天時はカフェテリアルネ2階）です。ぜひ足を運んでみてください。

～昨年のわくわく健康ランドの様子～



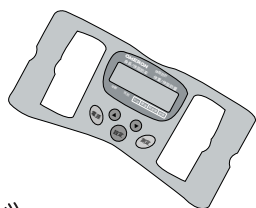
◀立位体前屈

▼食生活相談会



♣ 気になる測定項目！

握力
背筋力
肺活量
垂直跳び
立位体前屈
棒反応



体脂肪測定
肌年齢測定
視力測定
骨密度測定
（300円）



骨密度測定以外
すべて無料！

食生活相談会
も合わせて実施。

「わくわく健康ランド」では、左の10項目を測定できます。握力・背筋力をはじめとした体力測定から、肌年齢測定・体脂肪測定などの美容チェックまで可能で、健康状態を調べるには絶好の機会です。今年の夏から登場した新企画、視力検査も行われます。機械を使った本格的なもので、最近眼鏡の度があわなくなってきた……という方はぜひ測ってみてください。

また、管理栄養士さんたちによる食生活相談会も開催されているので、日頃の食生活で何か悩んでいることがあったら相談してみるとよいでしょう。不足しがちな栄養の摂り方などを教えてもらえるはず。

11月9日（水）・10日（木）

ルネテラスへGO!!

11:00～14:00

TO WAKUWAKU KENKO LAND

はみだし
すてーじ

わくわく健康ランドを「ごくあく健康ランド」と間違えちった★
⇒ひどい……。一応善人達が主催してますんで安心してお越しください。

（農・4 せと落度速）
（むしろごくらく；編）