☆★☆健康科学イノベーションセンター健康測定会☆★☆

毎月第3水曜日にグランフロント大阪で実施している健康測定会の6月分の申し込みがスタートしました。今月は疲労度測定、体成分分析測定、血管年齢血圧測定、筋力測定（握力、内外転筋）、歩行測定を行うことができます。測定していただいた方には専門家から結果のアドバイスをさせていただきます。

また、11時より無料の健康セミナーを開催しております。 今回は、日本姿勢と歩き方協会の高岡よしみ先生より『身につけたい！自分でできるストレスケア』をテーマにお話しいただきます。この機会に是非ご参加ください。

★日時

6月19日（水）10：15～17：15

※完全予約制

※枠が埋まり次第、受付を終了いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

★場所

大阪公立大学 健康科学イノベーションセンター

住所：〒530-0011 大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館タワーC 9F

★測定項目・費用

■疲労度（自律神経機能）測定（500円）

■体成分分析測定（550円）

■血管年齢血圧測定（550円）

■筋力（握力、内外転筋）測定（220円）

■血管年齢血圧測定（550円）

■歩行測定(500円) ※歩行測定は午前中のみの受付となります。

 ※歩行測定のみお電話でご予約をいただいております。

 ★健康セミナー

（時間） 11：00～11：30

（定員） 10名

（講師）　日本姿勢と歩き方協会　精神保健福祉士　高岡よしみ先生

（費用）　無料

 (テーマ) 「身につけたい！自分でできるストレスケア」

毎日のストレスは小さくても、溜めこみすぎると体調不良をひき起こす原因にもなり得ます。 病気になる前に、家で自分でできるメンタルヘルスのためのセルフケアの考え方を学びませんか？ ストレスとの上手な付き合い方を身につければ、あなたの生活はぐっと過ごしやすく、明るい方向へ動きだします。

（内容）

1.ストレスコーピングとは？

２.そもそもストレスってなに？

３.ストレスを抱える原因を考える

４.ストレスを感じたときの対処法を知ろう

★予約

以下のURL、もしくはお電話（06-6948-8015）にてお申込みください。

測定会　申し込み

 <https://phro.j-phr.org/form/start/3900-80079>

※測定会のお申し込みは当日、6/19(水)12時まで受け付けております。

※歩行測定のみお電話でご予約をいただいております。

セミナー申し込み

 <https://phro.j-phr.org/form/start/3719-19095>

※セミナーのお申し込みはセミナー開始前まで受け付けておりますが、必ずご予約の上お越しください。

 測定会やお申込み方法にご不明点等ございましたら、 お気軽にお問い合わせください。 【問合せ先】

認定NPO法人 健康ラボステーション （平日9：00～18：00　）

電話：06-6948-8015

メール：info@kenlab.net