

自分のカラダ、本当のところどう？
令和8年度

健康ステップアップ講座

「今の自分の身体」を知ることから、未来の健康をつくりませんか？
体組成や歩行姿勢の測定で、普段は見えない身体の状態を数値や
グラフで「見える化」！

手軽にできる運動体験やミニ講話を通じて、自分にぴったりの
健康づくりを楽しく学びましょう。



参加費
800円

日時 令和8年12月2日(水) 13:30▶16:00

会場 下松市保健センター 健診ホール

〒744-0025 下松市中央町21番1号

対象 18歳以上の県民の方 先着30名

※心臓ペースメーカー等の医療機器を装着されている方は除きます。

お願い ●当日は少し早めに昼食を済ませてご参加ください。

●タオル・飲み物・室内用シューズをご持参ください。

●体の動かしやすい服装でご参加ください。



① [測定]

歩行姿勢測定...歩く姿勢やスピードから歩行年齢がわかる！

体組成測定...筋肉や体脂肪のつき方・バランスがわかる！



② [体験]

あなたに合った、おうちでできるやさしい運動を紹介！



③ [ミニ講話]

毎日の暮らしに役立つ健康ミニ講話を、クイズ形式で
楽しくご紹介します！（詳しい内容は当日のお楽しみ！）

お申込み・お問い合わせ

公益財団法人山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター

☎ 083-934-2200

受付時間：平日9:00～17:00

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

講座の詳細・WEBでのお申込みはこちら ▶

申込〆切 11月19日(木)

🌐 <https://www.hwy.or.jp/center/>

