

# くさつヘルスアッププロジェクト2016

## 食と運動のヘルスチェックデー

参加費無料で、申し込みは不要です

身体にどのくらいの筋肉がついているのか、測ってみませんか？  
専門的な視点から、栄養士やスポーツジムのトレーナーが相談に対応します！

**食と運動のヘルスチェックデーは、健幸ポイント制度の対象事業です！**

**日時** ① 8/27、11/19、12/3  
② 9/17、10/8、10/29

**\*いずれも土曜日、10:30～15:30開催**

**場所** ① エイスクエア ディオワールド3号館 1階 正面入口  
② イオンモール草津 3階 ディズニーストア前

**内容** 体力チェックや運動のアドバイス、栄養の相談など



草津市では、「健康くさつ21(第2次)」および「第2次草津市食育推進計画」に基づき、『誰もが健康で長生きできるまち草津』の実現に向けて、取り組みを進めています。

問合わせ: 草津市健康増進課 (電話: 077-561-6683 FAX: 077-561-2491)

主催: 草津市

協力: 綾羽株式会社(エイスクエア)  
フィッツミーエルティ草津店 (順不同)

イオンモール草津

とらいあんぐる(地域栄養士団体)