

☆健康診断(ヘルシー・アスリート®)のご案内☆

日 : 2018年6月30日(土)

健診時間 : 13:30~15:00

会場 : 名寄市立大学 本館321・322教室

費用 : 無料

募集人数 : 20名

申込期日 : 6月23日(土)

※ 定員に達し次第受付終了します。

氏名、ふりがな、性別、年齢、連絡先を
下記へお申込みください。

〈お申し込み先〉 SON北海道@なよろ事務局

TEL: 090-1648-1134 FAX: 01654-2-2115

E-mail: son_hokkaido@son.or.jp

Special
Olympics
Nippon
Hokkaido



実施する健診の内容

- 1 スペシャルスマイルズ
(歯科検診・歯磨き指導)
- 2 ヘルスプロモーション
(身体測定・骨密度測定・栄養相談)
- 3 日常の健康管理についての相談

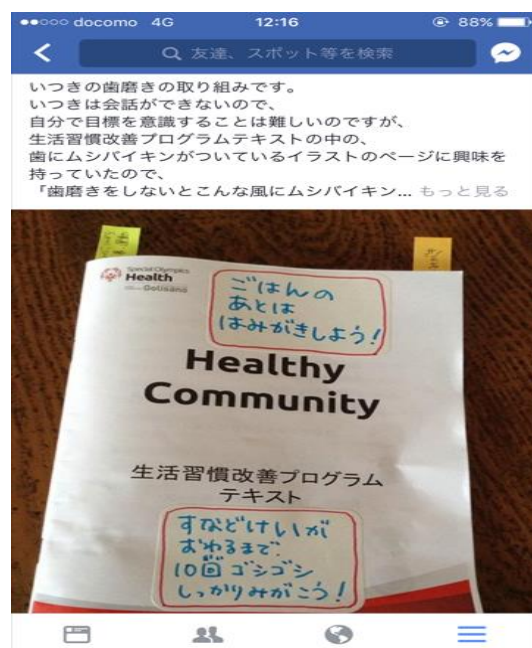
生活習慣改善(ヘルシー・コミュニティ)プログラム

3か月間、学生とアスリートが健康を意識して、食生活、正しい歯磨きや自主的なトレーニング等に留意して、SNSを利用して、お互いに励まし合うプログラムを行います。

詳細は、6/30に説明があります。

希望される方は、併せてお申し込みください。

期間; 6月30日(土)~9月29日(土)



ナショナルゲームで行われているH.A.P.®の一部ですが、ファミリーと一緒に帯同してもらうことで、アスリートの健康に関することを、直接聞くことができる貴重な機会です。ご参加をお待ちしています。

☆Heathy Community ☆

生活習慣改善プログラム

新しい生活習慣改善プログラムの5つの**特徴**

- 1 3か月で生活習慣の改善を目指します!
- 2 生活習慣改善に向けたコース
(食生活と口腔内環境の改善)
栄養バランスのとれた食事を取り、かつ、正しい歯磨きをしっかりと行うことで、より健康的な生活習慣を目指します。
- 3 大学生がパートナーとなり、アスリートの活動をサポートします!
※トレーニング風景や食事の写真/動画をFacebookやメールでパートナーに送り、
パートナーから励ましと助言のコメントをもらいます。
- 4 医師・歯科医・保健師による健康診断を実施!
※ プログラムの初回と最終回に医師・歯科医・保健師による健康診断を実施し生活習慣の改善による効果を測定します。
- 5 管理栄養士がアスリートの食事や健康に関する不安や悩みについての相談会を設けます!
※健康診断と同日開催

改善しよう!生活習慣!!



健康診断

1回目 6月30日(土)
2回目 9月29日(土)
13:30~15:00

名寄市立大学

本館 321・322教室

<本件に関する問い合わせ>

スペシャルオリンピックス日本・北海道 なよろプログラム
名寄市立大学SOサークル

TEL:090-1648-1134 FAX:01654-2-2115 E-mail:son_hokkaido@son.or.jp
so_nayoro@yahoo.co.jp



SON 北海道@なよろ
生活習慣改善プログラム
健康診断（ヘルシー・アスリート）
参加申込み用紙

年 月 日

ふりがな 氏名	住所	
生年月日;年齢 年 月 日生 歳	Tel;	E-mail;
勤務先 or 学校	携帯;	携帯 mail;
未成年の参加者は、 保護者の承諾が必要です。	保護者氏名 ㊟	

年 月 日

ふりがな 氏名	住所	
生年月日;年齢 年 月 日生 歳	Tel;	E-mail;
勤務先 or 学校	携帯;	携帯 mail;
未成年の参加者は、 保護者の承諾が必要です。	保護者氏名 ㊟	

年 月 日

ふりがな 氏名	住所	
生年月日;年齢 年 月 日生 歳	Tel;	E-mail;
勤務先 or 学校	携帯;	携帯 mail;
未成年の参加者は、 保護者の承諾が必要です。	保護者氏名 ㊟	