

— AGE測定青森 🍏 —

# 体内年齢測定体験会

AGEスキャナーミニで体内に蓄積された  
AGE:終末糖化物質の量を測って  
それを基に個人々の体内年齢の目安を示します。  
無料の体験会です。  
生活習慣の見直しにお役立てくださいませ。

— AGEを減らす生活 —

- ①よく噛みゆっくり食事する
- ②野菜から食べる
- ③腹八分目を目安に食べる
- ④食後に軽く体を動かす
- ⑤夜は、甘いお菓子や甘い飲み物、果物は食べない
- ⑥睡眠は十分にとる
- ⑦紫外線を浴びすぎない



体内年齢測定体験会 in ヒロコ

令和元年10月14日(月) 体育の日  
時間: 10時より13時

場所: ヒロコ3階 多世代交流室1



お問い合わせ先 <AGE測定青森 大平優子 080-1800-8031 >