

今年もやります!!

ヘルスアップ教室のご案内

※ヘルスアップ教室は健康推進員の養成を兼ねています。

健康推進員は、

「自分の健康は自分で守る」ことをモットーに、

健康づくり活動をしていただいています。



対象年齢

40歳以上

日程・内容について

場所：保健福祉センター3階 多目的ホール

時間：13:30 ~ 15:30

【活動例】・ラジオ体操を毎日する

・毎年検診を受ける 等々

	日程	テーマ（予定）
第1回	7月5日（金）	お口の健口習慣
第2回	7月19日（金）	元気を支える食事術
第3回	8月30日（金）	身体の仕組みを知ろう
第4回	9月20日（金）	身体のコンディショニングにチャレンジ！
第5回	10月18日（金）	さあ、みんなで体操しよう！
第6回	11月15日（金）	防げ！生活習慣病

お申込みはこちらまで

いきいき健康課 保健予防係

☎33-6111

↓QRコード↓



担当
栗谷・瓜生