

健診結果を活かそう！ カラダ元気教室

参加無料
要申込

ご自身の健診結果、見て終わりになっていませんか？

健診結果を正しく読み取り、自身の健康状態を理解することは日々の生活習慣を振り返る大切なきっかけになります。

本教室では、「結果の読み方」や「生活改善のヒント」を講話や体験を通してお伝えします。

これからの健康づくりのために、ぜひお気軽にご参加ください。

時間・内容

13:00～①受付

②血管年齢測定

③みそ汁塩分測定（希望する方はご家庭のみそ汁をご持参下さい）

13:30～③健診結果の見方説明

④栄養講話「私は、何をどのくらい食べればいいの？」

⑤運動実践「生活に＋10分！かんたん筋トレ運動」

15:00～⑥個別相談（希望する方）



日にち・場所 ※お住まいの地区以外の会場でもご利用可能です

10月23日（木）	都路保健センター
10月24日（金）	天地人大学
10月29日（水）	大越行政局
10月30日（木）	船引保健センター
10月31日（金）	常葉公民館

対象

健康に興味がある方は
誰でも参加可能

申し込み方法

参加希望日の2日前までに、下記のお電話または
QRコードよりお申し込みください。

お申込み
お問合せ

保健福祉部

保健課

☎ 0247-81-2271

