



春の健診結果はいかがでしたか？まずい！と思ったその時に始めましょう。

生活応援教室参加者募集

1

昨年度好評だったすこやかセンタートレーニングルームのオリエンテーション付き教室を今年も行います。トレーニングルームを利用したいけど、オリエンテーションの予約が面倒、1人で行くのは抵抗があるという方におすすめです！

両日
先着5名



日時 ①9月5日(水)午後1時30分～3時頃
②9月8日(土)午前10時30分～正午頃
※①または②のうち都合のよい日時をお選びください。

対象者 在住の30～69歳までの方

内容 ①健康運動指導士による運動講話
②トレーニングルームのオリエンテーション
③トレーニングルームによる運動体験

参加費 200円(トレーニングルーム利用料)

特典 トレーニングルームのオリエンテーションを同時に受けられるため、次回からは自由に利用できます。

持ち物 水分、タオル、参加費、上履きの運動靴
※運動しやすい服装でお越しください。

場所 すこやかセンター内保健センター・トレーニングルーム

2

健診結果のコレステロールと中性脂肪の数値が高かった方は、心臓病と脳血管疾患のハイリスク者です。

本村の死亡原因第2・3位の心臓病および脳血管疾患を予防しましょう！



日時 ①8月28日(火)午後1時30分～3時頃
②8月28日(火)午後7時～8時30分頃
※①または②のうち都合のよい時間をお選びください。

対象者 在住の30～69歳までの方

内容 ①健診結果からの病態説明
②管理栄養士による栄養講話・おやつを試食
③運動指導士からの運動実践

特典 女性に嬉しい、低カロリーおやつを試食があります。

場所 すこやかセンター内保健センター

- **申込方法** すこやかセンター内保健環境課へ電話または窓口へ直接申込みいただくか、QRコードから電子申請による申込みもできます。
- **申込期限** 8月20日(月)

8月は『食品衛生月間』です。