

令和6年度

参加費無料

からだサポート教室のご案内

生活習慣病を知り健康に！

効果的な運動で体スッキリ！

賢く食べて血液の質をよくしよう！



とき	時間	場所	内容
11月18日 (月)	13:30 ～ 15:30	市役所 東庁舎1階 保健センター	健康についてのお話 食事のバランス・量を学ぼう
11月25日 (月)	13:30 ～		あなたに適した運動のペースを 見つけよう（運動の実践）
12月2日 (月)	15:00		実践！自宅でも運動を続けよう
12月9日 (月)	13:30 ～ 15:30		血管年齢を測定しよう 生活習慣病と健診についてのお話

★11月25日と12月2日は運動を行います。

動きやすい服装でお越しください。

★12月9日は測定を行います。

裸足になれる服装でお越しください。

★対象年齢：おおむね30歳～74歳

持ってくるもの

- ・ 健診結果
- ・ 筆記用具
- ・ お茶
- ・ タオル



【教室プログラム】

- ・ あなたの健康状態は
- ・ 動脈硬化のメカニズム
- ・ 内臓脂肪の蓄積を防ぐには
- ・ 食生活改善のポイント
- ・ これならできる！
生活習慣病予防のための運動
- ・ 血管年齢・体組成測定

★教室の内容やプログラムを一部変更する場合があります。ご了承下さい。

申込期限：10月31日(木)まで

※定員(20名)に達し次第申込を締め切ります

申込み先：筑後市健康づくり課

TEL 0942-53-4231



←電子申請はこちら