

令和8年度

参加費無料

からだサポート教室のご案内

生活習慣病を知って健康に！

効果的な運動で体スッキリ！



賢く食べて血液の質を良くしよう！



とき	時間	場所	内容
11月25日 (水)	13:30 ～ <u>15:30</u>	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
12月2日 (水)	13:30 ～ 15:00		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9日 (水)			実践！自宅でも運動を続けよう
12月16日 (水)	13:30 ～ <u>15:30</u>		体成分を測定しよう 生活習慣病と健診についてのお話

★12月2日と12月9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16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

【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
- ・血圧測定・体組成測定

持ってくるもの

- ・健診結果
- ・筆記用具
- ・お茶
- ・タオル



※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：11月10日(火)まで 定員20名先着順

※初めての方を優先します

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