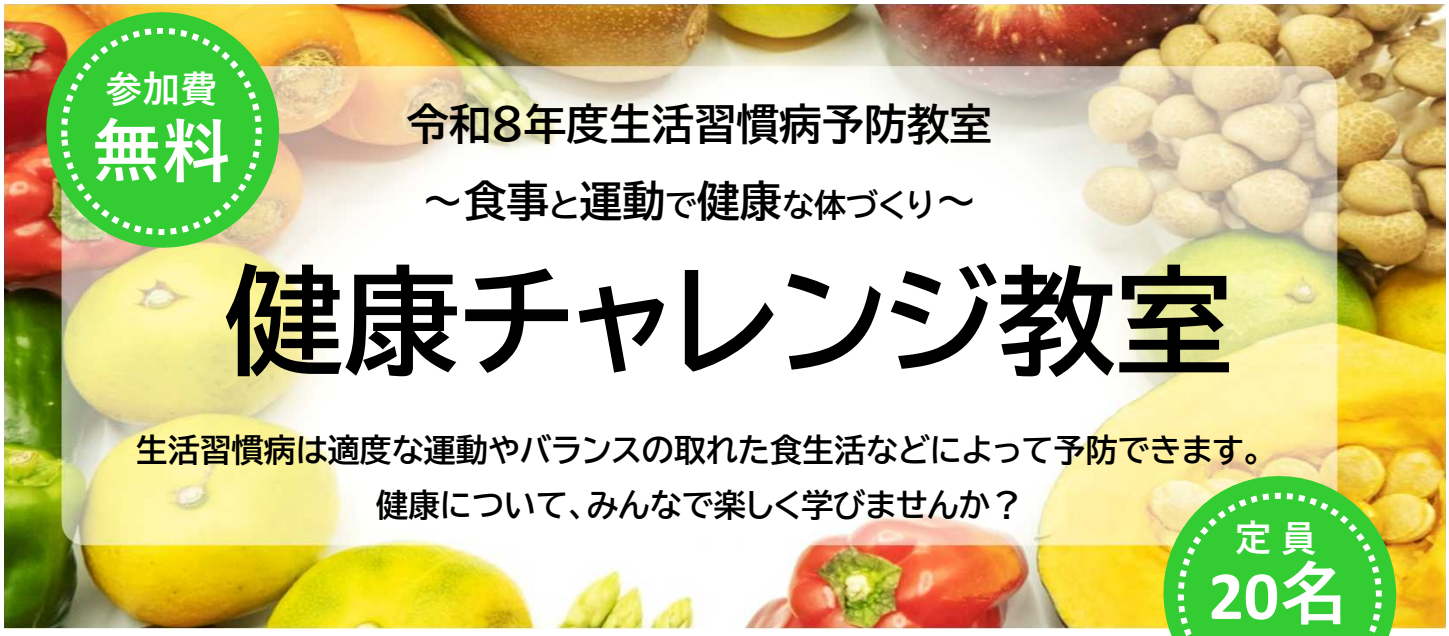


参加費 無料

令和8年度生活習慣病予防教室

～食事と運動で健康な体づくり～

健康チャレンジ教室

生活習慣病は適度な運動やバランスの取れた食生活などによって予防できます。
健康について、みんなで楽しく学びませんか？

定員 20名 (先着順)

【日 程】 2回1コースとなります

12月9日(水)
10時～12時

自分の体を知ろう（体組成測定）
生活習慣病はどうして悪いの？（保健師による講話）
食事で生活習慣病を予防（管理栄養士による講話）
運動の効果を知ろう（理学療法士による講話と運動の実践）

1月20日水)
10時～12時

体に変化はでたかな？(体組成測定)
自宅でできる運動をやってみよう！
ウォーキングのコツって？
自分の歩幅知ってる？(理学療法士による講話と運動の実践)
血管年齢測定(明治安田生命による測定)

【対 象】 生活習慣病予防など健康づくりに興味のある方(概ね75歳までの方)

【会 場】 保健センター(須賀川市諏訪町67-1)

【お申込み方法】 11月30日(月)までに二次元コードまたは電話で健康推進課へ
お申し込みください

【お問い合わせ先】 須賀川市健康推進課 ☎ 0248-88-8123