

健診を
受けた後は

ヘルスアップ さくらまち後期

健康相談

(R6.11月～R7.1月)

健診お疲れ様でした。結果はいかがでしたか。
「もっと健康について学びたい！自宅でできることって何だろう？」
「健診結果を改善したいけれど、何から始めてよいかわからない…」
という方必見の健康相談会のご案内です。

会場	長崎市民会館 2階 4・5研修室/7階 体育室
時間	14:00 ~ 15:30
対象・定員	20名
持ち物	健診結果、筆記用具、動きやすい服装、飲み物など
申込み・問合せ先	中央総合事務所 地域福祉課 ☎095-829-1429

※各回の内容は変更することがあります

①11/20(水)

●内容

- ・保健師講話
(健診結果説明)
- ・裸足でできる
運動実技

②12/18(水)

●内容

- ・栄養士講話
(野菜と減塩)
- ・裸足でできる
運動実技

③1/15(水)

●内容

- ・栄養士講話
(適量バランス)
- ・裸足でできる
運動実技

3回シリーズでの実施となります。

体調不良等を除き、全日程を通して
ご参加可能な場合のみお申込みください。



お申込みは
こちら



会場



■住所:長崎市魚の町5-1

■バスでいく場合:

「長崎市役所バス停」で降車

■電車でいく場合:

「市役所電停」で降車

■自家用車の場合(有料):

市民会館地下市営駐車場

7時~22時(年中無休)

普通車等 最初の30分まで140円

その後30分毎に130円