

R5 年度 (健康相談会)

* 参加希望のかたは
事前にお申込み下さい

ヘルスアップひがし

皆様の健康づくりを、保健師や栄養士などの
専門スタッフが応援します。どうぞ、お気軽にご利用ください。



(会場) 東部地区にこにこセンター 3階

(日時) 毎月 第4火曜日 14:00~16:00

(内容) 室内運動、健康相談、健康講話(栄養や歯科)

日程	テーマ	講話	測定	運動
令和5年 5月23日	自分のからだを知ろう	保健師「目標を決めよう」	体成分分析	体力測定
6月27日	健康づくり推進員を 知ろう ①	①栄養講話「脂質異常症」 ②高齢者ふれあいサロンサポーター講話	血管推定年齢	室内運動
7月25日	健康づくり推進員を 知ろう ②	①あじさいサポーター講話 ②シルバー元気応援サポーター講話	足指力	せ〜のお 体操
8月29日 ※第5火	骨粗鬆症を予防しよう	栄養講話「骨粗鬆症」	骨密度	室内運動
9月26日	高血圧を予防し 腎臓を守ろう	①栄養講話「高血圧・慢性腎臓病」 ②食生活改善推進員講話 ★体験 : 試食(減塩)	塩分濃度	室内運動
10月24日 ※研修室2	高血糖に注意しよう	①栄養講話「高血糖」 ②ロードウォークサポーター講話		ひがし ウォーキング
11月28日	ポールエクササイズ ・ ノルディックウォーキング			
12月26日	歯のお手入れ方法を 知ろう	歯科講話 「歯周病予防・正しいブラッシング」		室内運動
令和6年 1月23日	体力測定		体成分分析	室内運動
2月27日	薬の正しい使い方を知ろう ヘルスアップでの取り組み を振り返ろう	薬剤師講話「薬の正しい使い方」 保健師「取り組みを振り返ろう」		室内運動

(持ってくるもの)運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル



お申込み・お問い合わせ:長崎市 東総合事務所地域福祉課 健康支援係

電話:095-813-9001

