

参加無料



# ヘルスアップこが

(R5年度 健康相談会)



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) 古賀地区市民センター 多目的室

(日時) 第4(木)14:00~16:00 6回シリーズ

(内容) 室内運動、健康相談、健康講話



	日程	測定・講話内容
①	5月25日	保健師講話、体成分分析測定、室内運動
②	6月22日	栄養講話「脂質異常症を予防しよう」、血管推定年齢測定、室内運動
③	7月27日	栄養講話「高血糖に注意しよう」、足指力測定、室内運動
④	8月24日	栄養講話「骨粗鬆症を予防しよう」、骨密度測定、室内運動
⑤	9月28日	栄養講話「高血圧を予防し腎臓を守ろう」、塩分濃度測定、室内運動
⑥	10月26日	保健師講話、体成分分析測定、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

\* 参加希望のかたは事前にお申込み下さい

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

