

「ヘルスアップひがし」を実施しました

R4.5月～R5.2月にかけて東部地区にこここセンターにて「(健康相談会) ヘルスアップひがし」を実施しました！各回 30 名弱の方にご参加いただき、健康器具を用いた測定や栄養・歯科・薬剤師講話、運動を行いました。また、東部地区の健康づくり推進員の方にも活躍していただきました！

内容を少しだけご紹介します！

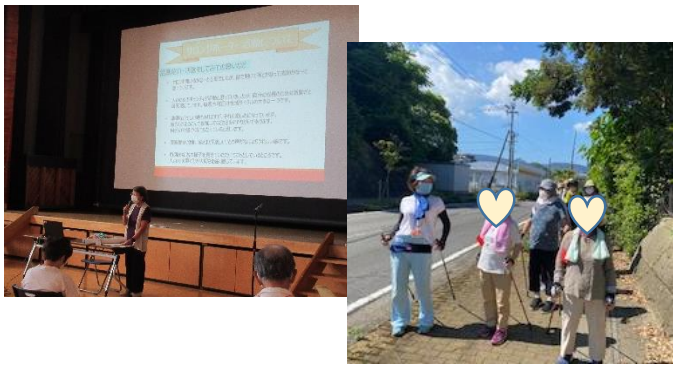
R4.5.24 体成分分析測定、室内運動
栄養講話「バランスの良い食事」



R4.6.28 足指力測定、ポールエクササイズ
あじさいサポーター講話



R4.7.26 ノルディックウォーキング
高齢者ふれあいサロンサポーター講話



R4.8.23 骨密度測定、室内運動
栄養講話「骨粗鬆症を予防しよう」



R4.9.27 塩分濃度測定、試食（減塩）、
食生活改善推進員講話、室内運動
栄養講話「高血圧を予防し腎臓を守ろう」



R4.10.25 ひがしウォーキング
栄養講話「脂質異常症を予防しよう」



R4.11.22 室内運動
薬剤師講話「薬の正しい使い方」



R5.1.24 体成分分析測定、室内運動



R4.12.22 血管推定年齢測定、せ〜のお体操
栄養講話「高血糖を予防しよう」
シルバー元気応援サポーター講話



R5.2.28 歯科講話「歯周病予防、ブラッシング」
室内運動



「(健康相談会)ヘルスアップひがし」では毎月、血圧・脈拍測定、体重測定、握力測定、腹囲測定も行っています。また、保健師や管理栄養士による個別相談も受けつけておりますので、どうぞお気軽にご参加ください。

※参加の際には、事前のお申し込みが必要です※ 詳しくは、広報ながさきをご確認ください。

長崎市東総合事務所

地域福祉課 健康支援係

電話：095-813-9001

★参加無料★
事前予約が必須です！

R4年度 ヘルスアップひがし (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)東部地区にこにこセンター 3階
(日時)毎月 第4火曜日 13:30~15:30
(内容)室内運動、健康相談、健康講話(栄養や歯科)

*内容持論師の都合等で変更することがあります。

日程	測定・講話内容
令和4年5月 24日	体成分分析測定、栄養講話「バランスの良い食事」、保健師講話、室内運動
6月 28日	あしさいサポーター講話、足指力測定、ポールエクササイズ
7月 26日	高齢者むねおしサポーター講話、シルバークワイキング
8月 23日	骨密度測定、栄養講話「骨粗鬆症を予防しよう」、室内運動
9月 27日	栄養講話「高血糖を予防し腎臓を守ろう」、試食(減塩) 食生活改善推進員による講話、糖分濃度測定、室内運動
10月 25日	栄養講話「眼異常症を予防しよう」、むねおしクワイキング
11月 22日	薬剤師講話「薬の正しい使い方について」、室内運動
12月 22日迄	血管推定年齢測定、栄養講話「高血糖に注意しよう」、せ〜のお体操
令和5年1月 24日	体成分分析測定、室内運動
2月 28日	歯科講話「歯周病を予防しよう」歯のお手入れ(ブラッシング)について、保健師講話、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