

# ヘルスアップといしを実施しました

R4.5月～8月にかけて戸石地区公民館にて「(健康相談会)ヘルスアップといし」を実施しました！！体成分分析測定、管理栄養士による栄養講話や運動指導士と一緒に自宅でできる簡単な運動を行いました！

自宅でできる簡単な運動を教えてくださいました！



管理栄養士が「高血圧」、「脂質異常症」、「高血糖」の予防について講話を行いました。



ヘルスアップでは毎月、体重・血圧・握力・腹囲を測定しています。



東総合事務所では、東部地区にこここセンターでも「(健康相談会)ヘルスアップひがし」を開催しています。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。

※※参加希望のかたは事前にお申込みください※※

参加無料

## ヘルスアップといし (R4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) 戸石地区公民館 2階 大会議室

(日時) 第3(火)10:00~12:00 4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
5月17日	体成分分析測定、保健師講話、室内運動
6月21日	栄養講話「高血圧を予防し腎臓を守ろう」、室内運動
7月19日	栄養講話「脂質異常症を予防しよう」、室内運動
8月17日※水	栄養講話「高血糖に注意しよう」、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

\*参加希望のかたは事前にお申込み下さい

のお申込み・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

長崎市東総合事務所地域福祉課 健康支援係

電話: 095-813-9001