

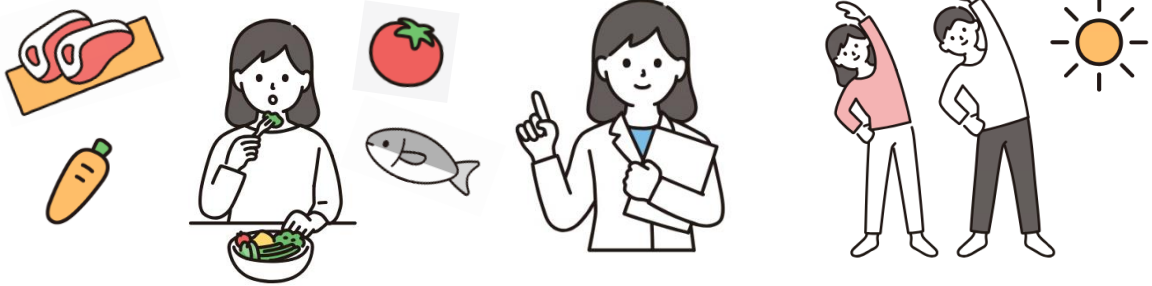
参加
無料

健診結果を改善するなら今がチャンス!

ヘルスアップ

ながさき

血圧・血糖・脂質の改善ガイド!



学習編

2026年10月1日(木)

2027年1月21日(木)

10:00~12:00

健診結果をみながら、身体への影響について医師から、自分にあった食事の内容について管理栄養士からお話します。

定員 50名

持ち物 健診結果、筆記用具

会場 長崎市役所2階多目的スペース

申込 締切は開催日1週間前。
電子申請での申込はこちら⇒⇒⇒
あじさいコール(822-8888)でも申込できます

※「学習編」と「運動編」はそれぞれ同じ内容です。申込多数の場合は抽選です

運動編

2026年10月14日(水)

2027年1月28日(木)

10:00~12:00

健康を維持するための運動を学びます。自宅でできる運動(筋トレ、有酸素運動)を講師と行う実技の時間もあります!

定員 30名

持ち物 筆記用具・飲物・動きやすい服装でご参加を



【問い合わせ先】長崎市中央総合事務所地域福祉課 095(829)1429