

元気ハツラツ健康教室の開催について

- 東北町保健衛生課 -

今年からメタボリックシンドローム健診「特定健診」が始まりました。お腹周り、肥満度、血圧、コレステロール、糖の検査結果によっては「特定保健指導」の対象にもなります。

特定健診でチェックされないためにも、日ごろの生活習慣を見直してみてもはいかがでしょうか？そのため、お手伝いをしたいと考えておりますので、皆様の参加をお待ちしております。

日 時	場 所	内 容	講 師
10月23日(木) 9:30～11:00	東北町 保健福祉 センター	ピラティスを体験しよう！	インストラクター 下斗米 和子氏
11月17日(月) 9:30～11:00	上北 保健福祉 センター	アルコールと喫煙について再確認しよう！	上十三保健所
12月11日(木) 9:30～11:00	東北町 保健福祉 センター	調理実習 保健師による講話	町栄養士・保健師
1月29日(木) 13:00～14:30	上北 保健福祉 センター	歯周病予防のために	(予定) 沼山歯科医院 沼山 助直氏
2月 4日(水) 9:30～11:00	東北町 保健福祉 センター	イスでできる健康体操	インストラクター 山本 直子氏
2月16日(月) 9:30～11:00	上北 保健福祉 センター	調理実習 保健師による講話	町栄養士・保健師
3月12日(木) 9:00～11:30	東北町 保健福祉 センター	ヨガでリラックス	インストラクター 柳沢 ち世子氏



【申込み・問合せ先】

東北町保健福祉センター TEL 0175-63-2001

上北保健福祉センター TEL 0176-56-2933