

令和7年度

予約制

健康ミニ教室

『誰でも』『無料』で参加できます！

秋葉区では、みなさんの健康づくりのお手伝いとして、保健師・栄養士による健康教室を行っています。お気軽にお越しください

血管年齢も測定します

内 容

- ・よくわかる検査値の見方
- ・すぐに役立つ食事の話
- ・今日から出来るプラス10分の運動実技



実施日

9:30～11:30(受付時間 9:15～9:25)

5月	15日(木)
7月	18日(金)
9月	16日(火)

11月	12日(水)
1月	20日(火)
3月	17日(火)

持ち物

- ・健康診断の結果(お持ちの方)
 - ・筆記用具
 - ・飲み物
- ※動きやすい靴と服装でおこしてください

会 場

新津健康センター 機能訓練室

お申込み・お問い合わせ

※実施日の2日前までにお申し込みください

秋葉区役所 健康福祉課 健康増進係

☎(0250)25-5686