

# 健康ミニ教室

## 内容



血管年齢も  
測定します!

よくわかる!  
検査値の見方

すぐに役立つ!  
食事の話

誰でもできる!  
+10分の運動

日時・会場 9:30~11:30 (受付時間 9:15~9:25)

6月 25日(木)	荻川コミュニティセンター分館 機能訓練室
9月 17日(木)	秋葉区役所6階 601会議室
11月 20日(金)	新津健康センター機能訓練室
2月 18日(木)	

## 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

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

受付時間 午前8時30分~午後5時30分(土日・祝日除く)