

健康ミニ教室

内 容



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



血管年齢も
測定します！

日時・会場

9:30～11:30(受付時間 9:15～9:25)

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

令和8年10月5日(月)から受付時間が変更になります

・電話 8:30～17:15

・窓口 9:00～16:30

開庁日：月曜日～金曜日

(祝・休日、12/29～1/3を除く)