

生活習慣病予防教室



開催のご案内

いつまでも健康な毎日が送れるよう、生活習慣から起こるさまざまな病気についての予防法をお伝えします。下記の内容のとおり、全2回のテーマに分けて行いますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

第1回 健康づくりのために



12月11日(金)

13:30~15:00

公民館 2階 大集会室

- ・健診結果の見方
- ・栄養と食生活
- ・生活と運動

☆ 健康づくりに関する講座を行います。

※健診を受けられた方は、結果通知書をご持参ください。

第2回 運動の実践



12月18日(金)

13:30~14:30

公民館 2階 大集会室

- ・運動前の注意点
- ・効果的なウォーキングの方法
- ・オススメのエクササイズ(実技)

☆ ラジオ体操など、簡単な体操を行います。

※タオルや飲み物、運動できる服装でお越しください。

注：感染症予防対策にご協力ください *地域の感染状況により、急遽中止になる場合があります。

密集を避けるため、参加人数を制限させていただきます。参加を希望される方は、必ず下記までお申し込みください。募集定員は、両日それぞれ **25** 名程です。なるべく両日参加できる方が優先となります。希望者が多い場合、**抽選**となりますので、外れた方のみご連絡いたします。

また、参加当日は、ご自宅で体温および体調を確認の上、マスクの着用をお願いします。発熱や風邪症状がある場合は、参加できませんのであらかじめご了承ください。

*この教室は、9月に開催した生活習慣病予防教室とおおよそ同じ内容です。

申し込み：住民福祉課 健康教育係 Tel 59-2335 (代表)

締め切り：12月7日(月) 午後5時まで