

# 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7日(火)

13:30~15:30

公民館 2階大集会室

- ・健診結果の見方
- ・食生活や運動習慣について
- ・糖尿病、重症化予防のお話など



☆ 健康づくりに関する講座や簡単な体操を行います。  
※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 ウォーキング(実践)

12月9日(木)

13:30~15:00

公民館 2階大集会室

- ・暖海地区~常渡地区間の約2.5kmを歩きます。
- ※雨天時は、ウォーキングを中止しますが、館内で有酸素運動を中心とした体操を行います。天候を問わず、タオルや飲み物、動きやすい服装の上、公民館へお越しください。



**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。

参加を希望される方は、必ず下記までお申込みください。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が、1日のみの参加も可能です。希望者が多い場合、抽選となりますので、外れた方のみ連絡します。連絡がない方はお申込みどおりにお越しください。

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。

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1日(月) 午後5時 まで