

令和

7

年度

あ

す

な

ろ

会

開始時間 9:50（血圧測定をするため開始 10 分前にはお越し下さい）

終了時間 11:30

場 所 大山崎町保健センター

※講座の内容は変更になる場合があります

日	内 容	持ち物、注意事項など
4/2(水)	ウォーキング（雨天中止）	山崎聖天～JR 山崎駅 方面 動きやすい服装、水分を持参
5/7(水)	食生活と健康について	栄養計算の結果を返却します
6/4(水)	高脂血症を予防しよう	
7/2(水)	熱中症を予防しよう	
8/27(水)	高血圧を予防しよう ～あなたの作るみそ汁の塩分ってどのくらい？～	持ち物：みそ汁 50cc 程度
9/3(水)	ロコモ・血管年齢 check！	動きやすい服装（裸足で測定します）
10/29(水)	カラダを動かそう	講師：健康運動指導士 開始時間が変更になる場合があります
11/5(水)	骨の健康 check！	
12/3(水)	シニアからの身体の変化って？	
1/7(水)	健康は口腔フレイル予防から	講師：歯科衛生士 開始時間が変更になる場合があります
2/4(水)	カラダを動かそう	講師：健康運動指導士 開始時間が変更になる場合があります
3/4(水)	自分のカラダを知ろう	持ち物：今年度の健診結果

※ 半年以上連絡がなくお休みの場合、退会とさせていただきます。

大山崎町役場 健康課健康増進係 075-956-2101（代）