

令和7年度

参加費無料

# からだサポート教室のご案内

生活習慣病を知って健康に！

効果的な運動で体スッキリ！



賢く食べて血液の質をよくしよう！



| とき            | 時間                         | 場所                     | 内容                             |
|---------------|----------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 11月26日<br>(水) | 13:30<br>～<br><u>15:30</u> | 市役所<br>東庁舎1階<br>保健センター | 健康についてのお話<br>食事のバランス・量を学ぼう     |
| 12月3日<br>(水)  | 13:30<br>～<br>15:00        |                        | あなたに適した運動のペースを<br>見つけよう（運動の実践） |
| 12月10日<br>(水) |                            |                        | 実践！自宅でも運動を続けよう                 |
| 12月17日<br>(水) | 13:30<br>～<br><u>15:30</u> |                        | 血管年齢を測定しよう<br>生活習慣病と健診についてのお話  |

★12月3日と12月10日は運動を行います。

動きやすい服装でお越しください。

★12月17日は測定を行います。

裸足になれる服装でお越しください。

★対象年齢：おおむね30歳～74歳

## 【教室プログラム】

- ・あなたの健康状態は
- ・動脈硬化のメカニズム
- ・内臓脂肪の蓄積を防ぐには
- ・食生活改善のポイント
- ・これならできる！  
生活習慣病予防のための運動
- ・血管年齢・体組成測定  
骨密度測定

## 持ってくるもの

- ・ 健診結果
- ・ 筆記用具
- ・ お茶
- ・ タオル



※教室の内容やプログラムを一部変更する場合があります。ご了承下さい。

**申込期限：11月7日(金)まで 定員20名先着順**

※初めての方を優先します

申込み先：筑後市健康づくり課  
TEL 0942-53-4231



←電子申請はこちら