

平成 29 年度城南区メタボ予防セミナー

# ヘルスアップ塾 開講!!



参加費  
無料

自分はまだまだ健康！大丈夫！と思いませんか？！

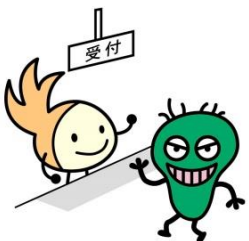
生活習慣病は、自覚症状がないまま進行している可能性があります！！

ここで、一度、自分の生活習慣を見直してみませんか。

この講座は、生活習慣病予防のための知識や運動等を学ぶ講座です。興味のある回に、ご参加ください。



	5月25日(木) 10時～12時	6月30日(金) 10時～12時	7月25日(火) 10時～12時
測定コーナー	血圧(自己測定) 血管年齢	血圧(自己測定) 体重・体脂肪	血圧(自己測定) ロコモチェック
ミニ講話	動脈硬化	メタボ予防	血糖コントロール
メインテーマ	ステップ台運動	メタボ予防の 調理実習	スロー ジョギング
場所	城南保健所		
対象	64歳以下の方		
定員	先着30名	先着20名	先着30名
申込み期間	5月1日～ 5月24日	5月15日～ 6月16日	7月3日～ 7月24日



☎ 申込み先 ☎

城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
電話)833-4113  
FAX)822-2133

参加申し込みは、  
電話かFAXで！