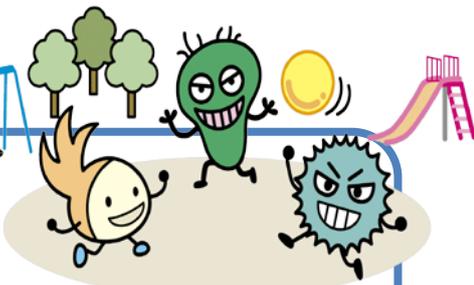


平成27年度 血管すっきりプロジェクト

**参加費
無料**

ステップ台でヘルシー教室



早めにメタボや認知症を予防しよう！

★毎月ステップ運動や測定コーナーあります★

回	日にち	内 容	講 師
	6月26日(金)	心と体の健康(健診活用術) ステップ運動 測定コーナー 血圧 足指力 等	医師 保健師 平塚泉運動指導士
	7月24日(金)	減塩食のコツ ステップ運動 測定コーナー 血圧 塩分濃度 等	保健師 管理栄養士 運動指導士
	8月28日(金)	お口のケア ステップ運動 測定コーナー 血圧 血管年齢 等	歯科衛生士 保健師 運動指導士
	9月25日(金)	ロコモ・腰痛・肩こり予防 ステップ運動 測定コーナー 血圧 握力 等	保健師 運動指導士
	10月23日(金)	賢い食生活の知恵 ステップ運動 測定コーナー 血圧 体脂肪 等	栄養士 保健師 運動指導士
	11月27日(金)	今どきのアルコールのお話 ステップ運動 測定コーナー 血圧 長座体前屈 等	医師 保健師 運動指導士

内 容：毎回ミニ講話とステップ運動を実施します。

時 間：10時～12時(受付9時30分から)

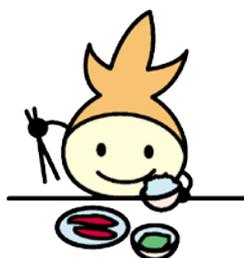
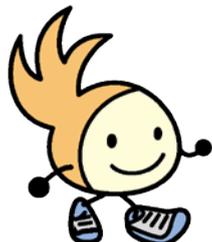
場 所：城南保健所

対 象：64歳以下で関心のある方。定員30名
随時受付しています。

お申し込み：**必要**。下記問い合わせ先までお申し込みください。

運動できる服装で、飲み物持参でお越しください。

**興味ある回にお気軽
にご参加ください!**



【お問い合わせ】

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