

～第3回～健康づくり～～～～

# 出前講座



……………＜無料＞……………お知らせ……………

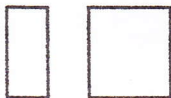
皆様の＜健康づくり＞にお役に立てるよう【出前講座】を実施します  
区民の皆様の多数のご参加をお待ちしています



- ◆ 月 日            6月14日   （日曜日）
- ◆ 場 所            黒石団地区・公民館・1F
- ◆ 時 間            9時00分～12時00分
- ◎ 指 導            合志市役所・健康づくり推進課



## テーマ



「自分の体の健康度合いを知ろう！」

### ＜内 容＞ 年に1回は身体のチェックを！！

- ① ヘモグロビン（HbA1c）を測る（一人 約7～8分かかります）
- ② “インボディ”測定（一人約3分かかります）
- ③ 【ヘモグロビン（HbA1c）・インボディ】測定値の読み方
- ④ 上手な健康管理のコツ



**無料**

早く来られた方から測定を始めます

★★★ 6・7月は特定健診、高齢者健診のスタートです ★★★

- ＜当日は＞
- ① 軽い運動できる服装で
  - ② 「持参するもの」筆記用具・水分補給用の水



＜主 催＞……………

- ・黒石団地区・ひまわり倶楽部            ・会長 軸丸 武治
- ・お問い合わせ先 北2組1班 西村 征三    ・電話 096-242-2932