

～第3回～健康づくり～～～～

出前講座



……………**<無料>**……………お知らせ……………

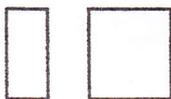
皆様の<健康づくり>にお役に立てるよう【出前講座】を実施します
区民の皆様の多数のご参加をお待ちしています



- ◆ 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