

健診を
受けた後は

ヘルスアップ なめし後期

健康相談

(R6.11月～R7.1月)

健診お疲れ様でした。結果はいかがでしたか。
「もっと健康について学びたい！自宅ですることって何だろう？」
「健診結果を改善したいけれど、何から始めてよいかわからない…」
という方必見の健康相談会のご案内です。

会場	滑石地区ふれあいセンター 第1研修室AB
時間	14:00 ~ 15:30
対象・定員	20名
持ち物	健診結果、筆記用具、動きやすい服装・靴、飲み物など
申込み・問合せ先	中央総合事務所 地域福祉課 ☎095-829-1429

※各回の内容は変更することがあります

①11/27(水)

- 内容
- ・保健師講話
(健診結果説明)
- ・椅子を使った
運動実技

②12/25(水)

- 内容
- ・栄養士講話
(バランスと適量)
- ・椅子を使った
運動実技

③1/22(水)

- 内容
- ・栄養士講話
(野菜と減塩)
- ・椅子を使った
運動実技

3回シリーズでの実施となります。

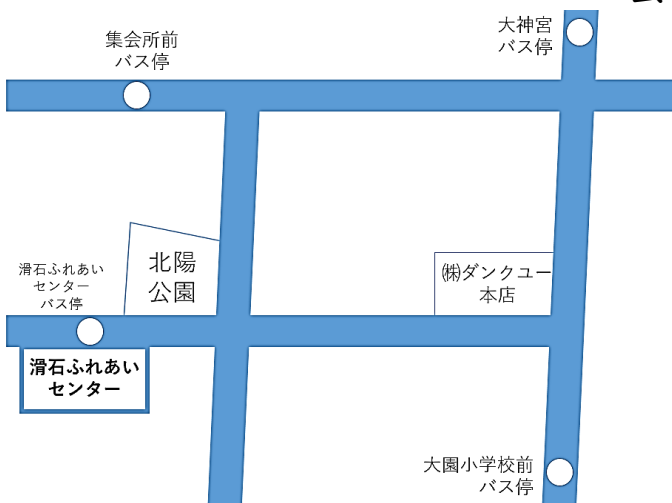
体調不良等を除き、全日程を通して
ご参加可能な場合のみお申込みください。



お申込みは
こちら



会場



■住所:長崎市滑石5丁目5-77

■バスの場合:

「滑石ふれあいセンターバス停」

「集会所前バス停」

「大神宮バス停」

「大園小学校前バス停」

などで降車

■駐車場はありません