



# さざなみ保健室

## (令和6年度 琴海地区健康教室)

長崎市民の方！ 日常に運動を取り入れてみませんか？  
 運動指導士の先生が生活習慣・介護予防のための簡単に始められる運動を紹介します。  
 また、保健師・管理栄養士が生活習慣病予防に役立つ健康講話や運動を実施します。  
 健康相談もOKです！

### ★日程：

R6年 4月19日(金) ※体力測定ができます	10月18日(金)
5月17日(金)	11月15日(金)
6月21日(金)	12月20日(金)
7月19日(金)	R7年 1月17日(金)
8月はお休みです	2月21日(金) ※脳年齢測定が できます
9月20日(金) ※骨密度測定ができます	3月21日(金)

4月、5月、9月、11月、1月、3月は  
運動指導士の先生が来ます！

4月、6月、9月、10月、12月、  
2月は管理栄養士が来ます！

※体調不良時は、  
参加をお控えください。

楽しく健康寿命を  
延ばしましょう！



★場所： 琴海さざなみ会館(琴海形上町)

★時間： 10:00～11:30(受付 9:45～)

★持ち物： タオル、飲み物、運動シューズ、健康手帳(お持ちの方のみ)

★その他： 動きやすい服装でご参加ください。

参加される方は、事前により下記にお申込みをお願いします。  
 (見学OKです)

<申込・問合せ先>

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係

電話番号 814-3400