

ながさき 健活教室

健診結果を改善するなら 今がチャンス

対象

40歳以上
長崎市民どなたでも
無料です

健診おつかれさまでした。結果はいかがでしたか？

「もっと健康について学びたい！自宅ででき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」

みなさんぜひご参加ください！（1回から参加できます。）

血管年齢測定
できます！

栄養編

1.16(金)

10:00~11:30

定員50人

管理栄養士と保健師から 食事内容や健診結果についての話

健診結果をみながら、結果の見方について保健師より、自分にあった食事の内容について管理栄養士より紹介します。

(※教室終了後、個別相談もできます。)

運動編

1.22(木)

10:00~11:30

定員30人

自宅でカンタンにできる 運動をご紹介します

健康を維持するための運動を学びます。

自宅でできる運動（筋トレ、有酸素運動）を講師と行う実技の時間もあります！

場所

長崎市民会館6階 第7.8会議室

(魚の町5番1号)

(申込はこちら)

持ち物

(栄養編) 健診結果、筆記用具

(運動編) 室内シューズ、飲み物、動きやすい服装

申込方法

締切は開催日1週間前。電子申請での申込はこちら⇒⇒

あじさいコール(822-8888)、中央総合事務所地域福祉課(829-1429)でも申込できます

※申込多数の場合は抽選です。

