

運動 食 健診

出張ヘルスアップセミナー

健康推進課の保健師、栄養士がお近くの集会所（公民館）や事業所などに出かけます。

実施日時は、原則平日の日中のみの開催となります。

開催希望日の概ね1カ月前までに参加人数、時間などをご連絡ください。（裏面は申込書）

下記メニューを組み合わせることで実施できます。お気軽にお声かけください。

運動

●体験●

- ・家でできる簡単体操
- ・大山賛歌体操
- ・カーブスさんによる運動指導

心の健康

●お話●

- ・心の不調に気づく
- ・ストレスマネジメント

●体験●

- ・町オリジナル「心の健康カルタ」

働き盛りの健康づくり

●お話●

- ・お住まいの地区の健康課題
- ・生活習慣病予防
- ・がん予防
- ・健診結果の見方

●体験●

- ・調理実習

高齢者の健康づくり

●お話●

- ・フレイル予防
（栄養・運動・お口の健康）
- ・骨粗しょう症予防

●体験●

- ・脳トレ
- ・フレイルチェック

測定

●測定●

- ・血圧
- ・InBody
- ・骨密度
- ・握力
- ・ストレスチェック

保健師・栄養士が
お邪魔しま～す！

〇〇 お問い合わせ 〇〇

大山町役場 健康推進課(0859-54-5206)

