

運動 食 健診

出張ヘルスアップセミナー

健康対策課の**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**に限らせていただきます。

(夜間・休日をご希望の場合は**ご相談**ください)

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て実施できます。**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

高齢者の健康づくり

●お話●

- ・栄養・運動・お口の健康
- ・フレイル予防

●体験●

- ・脳トレ
- ・フレイルチェック
- ・調理実習

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

●測定●

- ・血圧
- ・血管年齢
- ・骨密度(要相談)

●体験●

- ・調理実習

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」
- ・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 健康対策課(0859-54-5206)