

令和5年度

かわべ健康ポイント
1ポイント

カラダ 元気教室



生涯にわたって健康に生活していくために、
あなたの“健康スタイル”を見つけましょう！

- ★ 対 象 ★ 川辺町在住の方
- ★ 定 員 ★ 先着20名（各回）
- ★ 参加費 ★ 無料
- ★ 申し込み ★ 開催日の前日までに



お電話でお申し込みください

みなさんのご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ・お申し込み】

川辺町保健センター ☎ 0574-53-2515

詳しくは裏面をご覧ください。

カラダ元気教室

★ 日 時 ★

第1回 : 9月12日(火) 13:30~15:00

第2回 : 10月18日(水) 13:30~15:00

第3回 : 12月22日(金) 13:30~15:00

※各回は同じ内容です。

★ 会 場 ★

保健センター

★ 持ち物 ★

筆記用具・健診結果(お持ちの方のみ)・飲み物(水分補給用)・

タオル・自宅の汁物・令和5年度かわべ健康ポイントカード

※動きやすい服装でお越しください

★ 内 容 ★

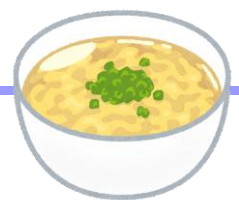
○塩分測定(自宅の汁物)

○血液検査結果の見方とその結果からわかる疾患について

○減塩の大切さについて

○減塩に関する簡単レシピのご紹介(減塩食品の試食があります)

○けんこう体操(約40分)・・・ストレッチに加えて、全身、あしの筋力を鍛えます。



当日は、希望される方は血圧測定、体組成測定ができます。13:15にお越しください。