

三永地域センター健康講座

カット!

7/13(月)

9:30 ~ 11:30

無理なく
実践できる

減塩



講師 健康増進課
管理栄養士

「どうして塩分を控えたほうがいいの?」、「私の食事は塩分多い?」
など、減塩の疑問や無理のない健康づくりを楽しく考える講座です。

試食あり!



食べる 作る
その前に!

手洗い
チェック

「ちゃんと洗えている!」つもりでも意外な結果が!?

【持参物】エプロン、手拭用タオル
筆記用具
実習費(実費:100~200円)

フラックライトを使った
手洗いチェック体験あり!

事前申込必要

※7/9(木)までに三永地域センターにお申し込みください☎

11/16(月)

9:30 ~ 11:30

血液サラサラ!
頭スッキリ!

体操

講師 介護予防運動指導員
向田 香織さん

血管年齢測定・健康チェック(血圧など)・体操など

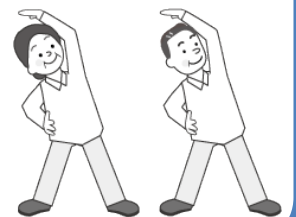
日頃から体を動かすことは、生活習慣病予防はもちろん、転倒予防、
認知症予防にとっても効果があります。この講座では、血管に注目し
て、楽しく運動を行います。

センター
初実施!

【持参物】室内用運動靴、飲み物、タオル
運動ができる服装でご参加ください。

予約不要

参加費無料



<問い合わせ先> 三永地域センター TEL&FAX 082-426-0741