

健康づくりのご案内

健康寿命が延びる
1日の動きの量を計ってみませんか？

《日 時》

- ★1回目 9月9日(火)13:30～
活動量計を使用し健康管理
(※活動量計⇒1ヶ月着装)
- ★2回目 10月7日(火)13:30～
活動量計を基に個別に結果説明
- ★3回目 11月11日(火)13:30～
個別の健康相談

《場 所》

宮野地域交流センター 1階(大会議室)

《講 師》

山口市保健センター
保健師 金子 なつみ氏

《定 員》

40名位

《締 切》

8月26日(火)

《申込み》

宮野地区社会福祉協議会

事務局 083-928-0255

1ヵ月の
活動量計のみでのご参加もOK！

健やかな生活を送る手助けに...

参加無料