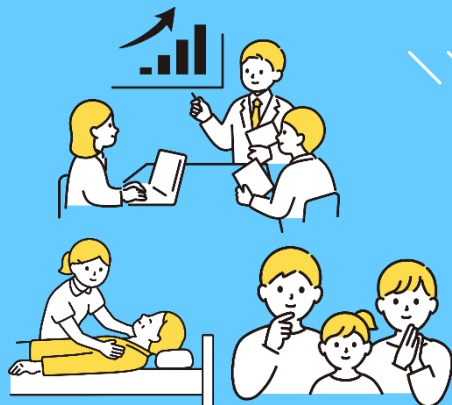




／＼40～64歳対象！健康維持・増進のための講座です／／

ヘルシー講座

★た〜んと健康マイレージ対象

第1回



2/6(木) 13:30~15:00

体を動かすことの重要性と正しいウォーキングの仕方について

講師 山形済生病院健康増進センターめぐみ

健康運動指導士 佐藤 拓道 氏

先着 **30** 名

申込期限

1/29(水)
まで

第2回



2/21(金) 14:00~15:30

脂質異常症予防について

講師 山形徳洲会病院健診センター

保健師 村林 若奈 氏

先着 **40** 名

申込期限

2/13(木)
まで

第3回



2/25(火) 13:30~15:30

飲酒による身体への影響と適度な飲酒量と頻度について

肝臓をいたわるためのおつまみ作り

講師 山形ロイヤル病院

管理栄養士 高橋 さつき 氏 浅野目 睦子 氏

先着 **30** 名

申込期限

2/18(火)
まで

会 場 さくらんぼタントクルセンター

対 象 東根市民 40～64 歳の人

参 加 料 無料（軽い運動を行うため、保険が必要と思われる場合は各自ご対応ください）

持 ち 物 筆記用具

※第1回は軽い運動を行います。上履き・タオル・飲み物を持参の上、動きやすい服装でお越しください。

※第3回は調理実習を行います。エプロンとバンダナをご持参ください。

申込方法 電話または市ホームページ内の申込フォームからお申し込みください。

働き世代(壮年期)は、家庭や職場、地域等で重要な役割を担うなど、精神的・社会的負担が大きくなります。
また生活習慣病の発症も増えてくる時期です。

今年度は、運動・脂質・飲酒をテーマに開催します。

「今年の健康診断で気になる項目があった…」

「生活を見直すきっかけがほしい…」と

感じている方は、お気軽にお申し込みください。



【 お申込み・お問い合わせ 】

東根市健康推進課保健係 TEL 0237-43-1201

詳細は

東根市ホームページへ

