

石渡地区

健康講演会

回覧

お達者なまちづくり

—食生活の見直しで健康アップ—

主催 石渡地区 健康増進部会

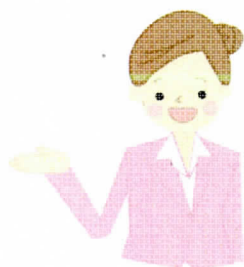
寒い日が続いています。体調は如何でしょう。

生活習慣病にならないで、生きいきと元気で日々の生活を楽しみ、いつまでも健康に暮らすことができるよう日々の食生活を見直してみましょ。食生活の偏りに気づかずに、体が不調となる場合があります。健康的なバランスのよい食生活を紹介していただきます。

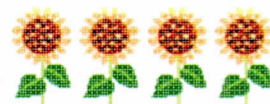
当日、健診結果についての質問の受付や指導も行います。最近の健康診断結果をお持ちください。

とき 12月4日(月)

午前10時~12時



ところ 石渡公民館



講師 長野市介護保険課 管理栄養士
青木由紀子さん

☎ 259-3434 三陽保健センター

おしらせ

10月から「石渡元気はつらつクラブ」(福祉推進部会)が活動を始めています。健康体操から脳トレまで様々なことにチャレンジしています。ふるってご参加ください。(毎週月曜日 10:00~11:30, 於:石渡公民館)

