

月に1回

自分を思いやる時間



- いつまでも元気でいたい
- 今の自分の体の状態を知りたい

- 気軽に健康をチェックしたい
- 運動不足が気になる



開催日・会場

日程、時間等は裏面参照
緑区役所1階イベントスペース



ウォーキング

区役所
⇒四季の森公園
※雨天中止

推定野菜摂取量の測定



野菜摂取の
めやすに

参加費
無料

予約
不要

健康チェック



足趾力や骨密度など
月替わりで測定
裏面参照

- ・体調が優れない方は参加をお控えください。
- ・インフルエンザ等、感染症の流行期には、必要な感染対策についてご協力をお願いすることができます。

【問い合わせ先】
緑福祉保健センター福祉保健課健康づくり係
☎045-930-2357～9 FAX045-930-2355

■日時 9時10分～11時30分 受付
 ■会場 区役所1階イベントスペース

※実施する健康チェックの内容は、変更となる場合があります。

日につき	内容(予定)	★健康・栄養の個別相談の実施日
4/8(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ(集合9時45分 詳細は下記参照)	
5/8(木)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、足趾力、握力、口腔機能、血圧の測定 <input type="checkbox"/> ウォーキング	 緑をたっぷり召し上がり
6/17(火)★ 受付 9:30～	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、骨密度、足趾力、口腔機能、血圧の測定 <input type="checkbox"/> ウォーキング	食育月間イベントと同時開催! 受付時間…9:30～14:00
7/1(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、体組成、身長・体重、口腔機能、血圧の測定	
8月	お休み	
9/2(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、足趾力、握力、口腔機能、血圧の測定	
10/7(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ(集合9時45分 詳細は下記参照)	
11/4(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、体組成、身長・体重、口腔機能、血圧の測定 <input type="checkbox"/> ウォーキング	 緑をたっぷり召し上がり
12/1(月)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、足趾力、握力、口腔機能、血圧の測定 <input type="checkbox"/> ウォーキング	 緑をたっぷり召し上がり
2/3(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、骨密度、身長・体重、口腔機能、血圧の測定	
3/3(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、足趾力、握力、口腔機能、血圧の測定 <input type="checkbox"/> ウォーキング	

マークのある日は…



緑をたっぷり
召し上がりキャンペーン
9:30～11:30
野菜を上手に食べる工夫
野菜クイズなど

ウォーキング

※雨天中止

9:45 緑区役所前広場に集合
10:00 出発
11:30 四季の森公園で解散

緑区の保健活動推進員・食生活等改善推進員との協働事業です。