

# 月に1回

令和7年度  
思いやり・健康づくりの日

# 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

参加費  
無料

予約  
不要



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

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あります。

【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。

日にち	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	
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	
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	
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  
召し上がれキャンペーン**  
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。