

月に1回

令和8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
横浜市緑区役所1階イベントスペース他

参加費
無料

予約
不要



ウォーキング

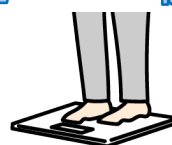
区役所
⇒四季の森公園
※雨天中止

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

■受付時間 9時30分～11時30分（※7月を除く）

■会場 区役所1階イベントスペース他

※実施する健康チェックの内容・会場は、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
4/14(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ	
5/12(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	
6/16(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、骨の健康度、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
7/8(水)★ 受付13:15～	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、骨の健康度、身長・体重、口腔機能、血圧の測定	受付時間…13:15～15:30
8月	お休み	
9/1(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	
10/6(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキングのみ	
11/10(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	
12/3(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	
2/2(火)★	<input type="checkbox"/> 推定野菜摂取量、骨の健康度、身長・体重、口腔機能、血圧の測定	
3/2(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 <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会・食生活等改善推進員会との協働事業です。