

実践

～お話と実技～

参加
無料

生活習慣病の予防、改善に 効果的な運動について

令和7年10月22日 水

まずは
チャレンジ!



13時30分～15時00分
緑区役所4階 4AB会議室

生活習慣病の予防って。。。。

何をすればいいのかわからない✓
わかっていても始められない✓
一人ではなかなか続かない✓

《対象》
緑区在住の
概ね75歳までの方
15名様

《持ち物》
・健康診断の結果
（お持ちの方）
・飲み物（水分補給）
・タオル

ベジチェック[®]

推定野菜摂取量を見える化!
（希望者）



食事診断システム

食品サンプルを選んでバラン
スをチェック！（希望者）

講師

加藤 潤氏

（理学療法士）

～横浜新緑総合病院～

知識も
意欲も
アップ

動きやすい服装・履き物でお越しください。
～区役所の駐車場は有料です～

《お申込み・お問い合わせ》緑区役所 福祉保健課 健康づくり係

TEL：045-930-2357 FAX：045-930-2355

申込受付中!