

実践

**参加
無料**

～お話と実技～

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

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!