

月に1回、 自分を思いやる時間。

健康・栄養の個別相談/
健口くん/血圧測定など開催

こんな方にオススメ

- ☑いつまでも元気でいたい
- ☑血液検査の数値が気になる
- ☑健康診断を受ける時間がない
- ☑運動不足が気になる



予約
不要

無料

ウォーキング

区役所⇒四季の森公園
「四季」を感じよう
※雨天中止

ベジチェック

日頃の野菜摂取量が
簡単に測定できます

健康チェック

体組成、脳年齢、
骨密度、健口くん等
の測定ができます

～あなたの健康づくりをサポートします～

※詳細は裏面をご覧ください

【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

- ・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。

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

※実施する健康チェックの内容は、変更となる可能性があります。

日にち	内容 (予定)	★健康・栄養の個別相談、健口くん、血圧測定の実施日
4/11(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキング	
5/9(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> ウォーキング	<input type="checkbox"/> 体脂肪 <input type="checkbox"/> 足趾力
6/20(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 血流測定 <input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> ウォーキング	
7/4(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック	<input type="checkbox"/> 脳年齢 <input type="checkbox"/> 足趾力
8/1(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック	<input type="checkbox"/> 体脂肪 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 足趾力
9/5(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック	<input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 血流測定
10/3(火)	<input type="checkbox"/> ウォーキング	
11/7(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> ウォーキング	<input type="checkbox"/> 体組成 <input type="checkbox"/> 足趾力 <input type="checkbox"/> ウォーキング
12/5(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> ウォーキング	<input type="checkbox"/> 体脂肪 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 血流測定
2/6(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック	<input type="checkbox"/> 脳年齢 <input type="checkbox"/> 足趾力
3/5(火)★	<input type="checkbox"/> ベジチェック	<input type="checkbox"/> 骨密度 <input type="checkbox"/> 体組成 <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から14：00まで



マークの説明



緑をたっぷり召し上がれ
キャンペーン
野菜を上手に食べる工夫・
野菜クイズなどを行います。

ウォーキング

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



緑区内の保健活動推進員・食生活等改善推進員との協働事業です。