



参加者募集！

西区健康21日間チャレンジ

「健診結果で気になることがあり、生活習慣改善に取り組んでみたい」という方のための健康講座です。運動・食生活など、「チャレンジしてみよう！」という目標を決めて、まずは21日間の健康チャレンジをスタート。21日後の変化を実感してみませんか。

1回目 2024年

9月20日(金)13:00～16:00

- ・体組成、血圧、握力、ベジチェック®測定
- ・体操指導
- ・健診結果の生かし方
- ・栄養の基本
- ・チャレンジ目標設定



21日間

2回目

10月11日(金)13:00～16:00

- ・体組成、血圧、握力、ベジチェック®, 骨密度測定
- ・栄養の話
- ・おとなの口腔ケア
- ・21日間を振り返る

体組成・骨密度
(2回目のみ)が
測定できる



食事、運動、
お口のケアの
基本を確認
できる



自宅でできる
運動が学べる



健康運動指導士
高垣茂子先生

自分に合った
プランが立て
られる



- 場 所 1回目 西区役所 地下1階 AB会議室 (西区中央1-5-10)
2回目 西区役所 3階 3AB会議室

- 対 象 区内在住の40～74歳で、健診結果が持参できる方で、
2回とも参加できる方

- 募集人数 15名(先着順) ■費用 無料

- 申込方法 7月11日 9:00 ～8月9日 17:00までに

以下のいずれかの方法で

- ①横浜市電子申請・届出システム(二次元コード)
- ②電話

- 持ち物など

- ・健康診断の結果 ・筆記用具
- ・動きやすく、素足になれる服装(測定・運動のため)



▲二次元コード
申込フォーム

講座に出られない方でも、
自分で記入して
チャレンジできるカレンダー
あります。
「西区健康チャレンジ
カレンダー」で検索！



横浜市西福祉保健センター (西区役所) 健康づくり係
電話 045-320-8439 (平日 9:00～17:00)
FAX 045-324-3703

