


町内会の皆様へ

主催：幌西地区連合町内会 会 長 土井 清 純  
 " 保健部担当理事 片岡 うつ子  
 " 保健部 部長 荒川 明 子

# 健康づくり教室のご案内



《健康チェック》をして自己管理しましょうか？

残暑厳しい夏が終わりましたが、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。常日頃から健康にお心配りをされていらっしゃる皆様方には、多方面からの健康づくりを心掛けていらっしゃる事と思います。『健康づくり教室』では、《健康チェック》をして自分の身体は自分で守る為の健康づくりを心掛けています。4年振りの《健康チェック》ですが 今回も第3地域包括支援センター・介護予防センターの方も健康相談等のお手伝いをして下さいます。何かとご多忙のこととは存じますが、皆様お誘い合わせの上、ご参加下さいますようお願い申し上げます。

記

1. 日 時 **10月4日(水)** 午前 9:30~12:00

2. 場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目 TEL 561-3256)

3. 内 容 《健康チェック》 **無 料**です

- 血圧 ● 骨量測定 ● 握力 ● 足指力測定
- ボディチェッカー(ストレス度測定) ● 全身反応計 ● メタボリ先生(血管年齢)
- 体組成(肥満度測定等) ● 肌水分チェッカー ● 健康相談

**★ 申込み 幌西会館 TEL561-3256 9月29日(金)まで**

**幌西会館 (土・日・祝日休み) ◎ 平日 8:45~17:15 にお願ひします**