

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 池田 正 子

協力：中央区保健福祉部保健福祉課 健康・子ども課

# 『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？

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。 新しい機材(ベジミル)も導入しました。  
今回も第3地域包括支援センターの方に ●健康相談 のお手伝いをして頂きます。  
 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2日(水)** 午前 9:30~11:00

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 ● 体組成(肥満度測定等)
- 全身反応計 ● メタボリ先生(血管年齢) ● 肌水分チェッカー
- ベジミル (野菜摂取度測定)・今回新検査機 ● 健康相談

★ 申込み 幌西会館 TEL561-3256 9月26日(木)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