

からだリメイクセミナー

生涯健康で過ごすためには、症状のない元気なうちから、からだを
チェックし生活スタイルを見つめ直すことがとても大切です！
今回、健康的な生活を送るためのエッセンスがぎゅっと詰まった
2日間のコースを企画しました。ぜひご参加ください。
なかなか計測のチャンスのない、**骨密度測定**もできます。



✿ **対象 39歳以下 または 未就学児を持つ保護者**
(緑区在住・在勤の方)

参加費無料

✿ **定員 先着30名**
※1日目は測定時保育があります。
※2日目は保育がありません。ご注意ください。

✿ **日程 2日間で1コース (1日目は受付時間をお選びいただけます)**

	日時	内容	会場
1 日 目	平成31年5月17日(金) 受付：9時30分～ 10時30分～	「健康チェック」(体組成・骨密度・血圧測定等) 「食生活チェック」「がん検診・健診の話」 「お口の健康についての話」 「乳がん触診モデル体験」 ※全て回るまでに概ね1時間前後かかります	緑区役所 1階健診フロア
2 日 目	平成31年5月20日(月) 10時00分～12時00分 受付： 9時30分～10時00分	「身体を楽しく動かそう！(運動の実践)」 *動きやすい服装でお越しください *暑いことが予想されます。水分・タオルをご持 参ください。また、講座で利用致しますので、 バスタオルも合わせてご持参ください	中山地区センター 体育室 ※会場が変わるため ご注意ください。

駐車場は有料です。公共交通機関をご利用ください。

＜お申込み・お問合せ先＞

緑区福祉保健センター 健康づくり係 (3階 38番窓口)

電話：045-930-2357

4月11日(木)から電話・窓口にて申し込み開始

定員が埋まり次第、締め切りになります。

