

令和7年度 健康相談会のお知らせ

下記日程で健康相談会を実施いたします。
健康相談とあわせ、様々なイベントも用意していますので、ぜひご参加ください。
予約制となりますので、下記のお問い合わせ先までお申込みください！

◆ 場 所 ： 昭和村保健センター

◆ 持ち物 ： 健診結果、教室によって持ち物が違うのでご確認ください。



実 施 月 日	健 康 相 談	教室 ※実施予定ですので、変更になる場合があります。ご了承ください。
4月24日(木)	午前 9:00～11:30	○個別健康相談
		◇足指力・体組成チェック 内容：内臓脂肪・基礎代謝・筋肉量・推定骨量等の測定
5月15日(木)	午前 9:00～11:30	○個別健康相談
	午前10:00～11:30	★すっきり運動教室 内 容：スローエアロビック 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット(またはバスタオル)
6月17日(火)	午後 1:30～ 4:00	○個別健康相談
		▽こころとからだの休養教室 ※1人15分程度 内容：ヘッドマッサージまたはハンドマッサージ
7月24日(木)	午後 1:30～ 4:00	○個別健康相談
	午後 2:00～ 3:30	★すっきり運動教室 内 容：スローエアロビック 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット(またはバスタオル)
8月26日(火)	午後 1:30～ 4:00	○個別健康相談
		◇足指力・体組成チェック 内容：内臓脂肪・基礎代謝・筋肉量・推定骨量等の測定
9月10日(水)	午前 9:00～11:30	○個別健康相談
	午前10:00～11:30	★すっきり運動教室 内 容：スローエアロビック 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット(またはバスタオル)

【お問い合わせ先】 役場 健康福祉課 健康係 TEL 25-3285 (内線133)