

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。
令和7年	10月28日(火)	午後 9:00～11:30	○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
	11月18日(火)	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)
	12月12日(金)	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
令和8年	1月26日(月)	午前 9:00～11:30	○個別健康相談 ※1人30分程度
	1月30日(金)	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)
	2月13日(木)	午後 1:30～ 4:00	○個別健康相談 ※1人30分程度
	2月26日(木)	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
	3月 9日(月)	午後 1:30～ 4:00	○個別健康相談 ※1人30分程度
	3月27日(金)	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)