

北信ヘルスアップセミナー

健康寿命をのばそう！

～元気と若さを保つ食事のお話～

コロナ禍を経て、私たちの生活は大きく変化しました。
自分たちの健康について改めて考え、健全な体を作り保つために必要なことを、
この機会に一緒に確認し学んでみませんか？

日 時：2回コースでのお申込みとなります。

①令和6年11月28日(木) ②令和6年12月 5日(木)

13:30～15:30(開場 13:15)

会 場：北信支所 2階 大会議室
(福島市鎌田字中江1)

参加
無料

内容・講師：

①データから見る北信地区の健康度

福島市健康づくり推進課 保健師 穴戸由美子さん

②今日からはじめよう！適しお生活

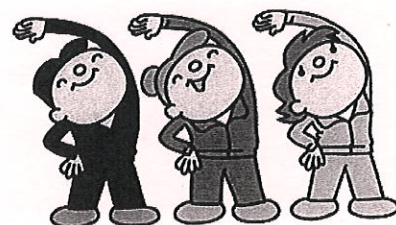
上松川診療所 管理栄養士 目黒 博美さん

定 員：30名 *定員になり次第締め切ります

申し込み：お電話かFAXでお申し込みください。詳細は裏面をご覧ください。

*駐車場に限りがあるため、公共交通機関使用等配慮願います。

【主催】 きらり健康生活協同組合
福島市北信東地域包括支援センター
福島市北信西地域包括支援センター



***食塩摂取量を調べることができます（尿検査）。**

希望の方は、11/28に200円でキットを購入し、当日内に採尿し提出していただきます。12/5（木）結果をお渡しし、それを踏まえて講義を聞くことができます。

【お申込み方法】

福島市北信東地域包括支援センターまで、電話かFAXでお申込みください。

①電話 553-1555

以下を伝えお申込みください。

- ・ お名前
- ・ 生年月日
- ・ 住所
- ・ 電話番号

②FAX 554-4581

「ヘルスアップセミナー」参加申込書

参加者名	生年月日	住所	電話番号（連絡先）

FAX送信先 : 554-4581

（福島市北信東地域包括支援センター）