

R7年度 北信ヘルスアップセミナー

健康寿命をのばそう！

～アクティブに生活を楽しむために～

健康寿命の延伸のためには、栄養や運動、休養など生活習慣を整えることが大切になります。人生100年時代、どのような取り組みが大切なのかみんなで一緒に学んでみませんか？

日 時：2回コースでのお申込みとなります。

①令和7年11月26日(水) ②令和7年12月 3日(水)

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)

運動初心者でも大歓迎！

内容・講師：

①めざそう！健脚～健脚チェック・けんトレ体験～

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

参加費： 無料

持ち物： 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・くつでご参加ください

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。

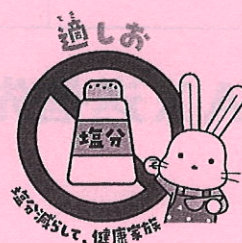


【主催】

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、11/26（水）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。12/3（水）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。

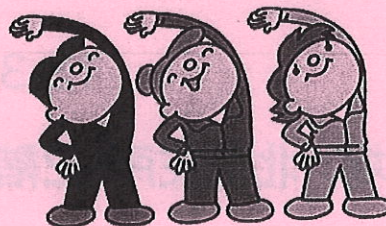
【お申込み方法】

福島市北信西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 552-5544

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
- ・ 尿検査希望の有無



②FAX 552-1780

下記の参加申込書に記入しこのままFAXしてください。

「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	尿検査希望

FAX送信先 : 552-1780
(福島市北信西地域包括支援センター)