

R8年度 北信ヘルスアップセミナー

今日からできる、 未来の自分のために!

～健康意識を高めよう～

「自分の体を知ること」「日常生活の中でできること」から、
健康づくりを始めてみませんか? 専門家のお話と実技で、
楽しく学び、実践につなげましょう!



対象は
40歳代以上の方
ならどなたでも!

日時

2回コースでのお申込みとなります。

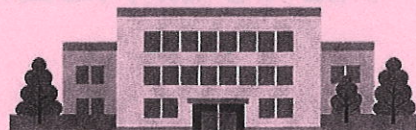
1回目 令和8年 **11月28日(土)**

2回目 令和8年 **12月19日(土)**

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)



1回目

講話

内容

「食物繊維で良い
腸内細菌をふやそう」

- ・講師: きらり健康生活協同組合
高橋 和郎 医師
- ・データから見る北信地区の健康について
福島市健康づくり推進課保健師



2回目

内容

健康寿命をのばす体づくり
～転倒予防と筋力アップ～

- ・きらり健康生活協同組合
理学療法士 苦田 哲也さん
- ・福島市健康づくり推進課保健師

★健康チェックをしてみよう

下肢筋力測定、血管年齢測定など、
希望の方へ測定します。



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

申込み先

福島市北信西地域包括支援センター

詳細は裏面をご覧ください。

☎024-552-5544

月～土 8:30～17:30

主催

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



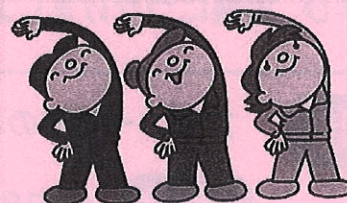
【お申込み方法】

福島市北信西地域包括支援センターまで、
電話かFAXまたはメールにてお申込みください。

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



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。

③メールアドレス

happy_chiiki@etude.ocn.ne.jp

「ヘルスアップセミナー」参加申込

参加者名	生年月日	住所	電話番号

FAX送信先 : 552-1780

(福島市北信西地域包括支援センター)