



## 脂質異常症を改善・予防しよう！

脂質異常症を改善・予防するため、無理なく続けられる体に良い習慣を身につけませんか？

### ●運動編「運動を習慣化しよう」

日	時	会場
6月1日	13時30分～15時	琴丘地域拠点センター
6月4日		
6月9日		
6月16日		
6月23日		
7月2日		

**定員** 25人

**講師** 健康運動指導士 佐藤 達矢 氏

**持ち物** タオル、飲み物

### ●栄養編「作って食べて楽しく学ぼう」

日時	会場
6月10日	10時～13時
6月17日	
6月24日	

※3回とも同じ内容です。

**定員** 各日12人

**持ち物** エプロン、  
三角巾

**講師** 町管理栄養士

共通  
事項

申込期限：5月29日

申込方法：電話または  
QRコード



## 集団健診の申込を忘れずに！

集団健診の申し込みを受け付けています。健(検)診ガイドを読み、申し込み忘れのないようご注意ください。(紙での受付は行いません。)  
※健(検)診ガイドは広報5月号と一緒に配布されます。

### ●WEB申込期限

5月24日



### ..... スマホ操作が苦手な方へ .....

次の日程でスマホ操作のお手伝いをします。健(検)診ガイドを持参のうえ、ご参加ください。

日	時	会場
5月12日	9時30分～ 11時30分	山本地域拠点センター
5月13日		役場本庁
5月15日		琴丘地域拠点センター

◆持ち物 健(検)診ガイド

### ●電話申込期間

対象地域	期 日	受付時間
八 竜 地 域	5月12日、13日	9時～17時
琴 丘 地 域	5月14日、15日	
山 本 地 域	5月18日、19日	
全 地 域	5月20日	

**申込先** 集団健診予約専用コールセンター  
☎0570-666-158

## フレイル健診受診者募集

フレイルとは、身体機能や認知機能が低下し、健康と要介護の間にある状態をいいます。

フレイル健診では、運動機能・栄養状態・口腔機能をチェックし、今の健康状態を把握できます。フレイルと判定されても、生活習慣を改善することで、健康な状態を取り戻すことができます。

期 日	会 場	受付時間	健診時間
6月2日	八竜改善センター	9時30分～ 9時45分	9時45分～ 12時
6月3日	琴丘地域拠点センター		
6月4日	山本地域拠点センター		

**定員** 各日30人  
(要予約)

**申込期限** 10日前まで

**申込先** 健康推進課

**対象** 65歳以上の方

☎85-2137



## 無料相談会のお知らせ

こころの相談会	
開催日	5月20日
開催時間	13時～16時(相談者1組に対し、1時間程度)
会 場	保健センター
相 談 員	臨床心理士 濱田 拓 氏
申込方法	電話またはQRコードから お申し込みください。

