回覧

令和４年度　～生活習慣病予防～

これからだ教室

健康教室のご案内
（参加無料・定員２０名程度）

健康的なからだづくりは　これからだ!!

生活習慣病ってなに？
- 血圧が高い
- 中性脂肪が高いとどうなるの
- 放っておくとどうなるの

運動は必要なの？
- 肥満傾向にある
- 運動不足だけど何をしたらいいか分からない

食事で気を付けることは？
- 健康のために、いつ、何を、どのくらい食べたらいいの

健康についてお悩みや気になっていることはありませんか？
早めの健康づくりは、将来の自分への投資になります。
ご自分やご家族のためにもこの機会に是非ご参加ください。

第１回
１１月２４日
木曜日
14：00～15：00

13:30から体組成の測定を行います

生活習慣病について（仮）

◆講師◆
幸松 晃正
医師
(こうまつ循環器科内科クリニック)

第２回
１２月１日
木曜日
14：30～16：00

楽しく続けられる運動（仮）

◆講師◆
吉永 佐絵子
健康運動指導士

第３回
１２月９日
金曜日
14：00～15：30

食べ方や選び方を学ぶ（仮）

◆講師◆
谷 智恵子
管理栄養士
(大分県厚生連健康管理センター)

【場　所】　日出町保健福祉センター　多目的ホール

【ご注意】
※ 教室は全部で３回あります。<u>全ての回の参加</u>をお願いしています。やむを得ず参加できない回がありましたら、裏面の問合先までご連絡ください。
※ 曜日や時間が異なります。

※裏面もご覧ください

★　開　催　概　要　★

◆対　　象　　日出町在住もしくは在勤の方
◆定　　員　　２０名程度
◆参加費　　無料

★感染予防に配慮して開催いたします。事前に手指消毒、体温測定を行います。
　マスク着用のご協力をお願いします。
★発熱や体調不良のある方は無理せずお休みいただきますようお願いします。
　お休みの際は下記問合先までご連絡ください。
★新型コロナウイルスの感染状況に応じて、やむなく中止や延期の対応をとらせて
　いただく場合がありますので、ご了承の程お願いします。

参加申込方法（下記のいずれかの方法でお申し込みください。）

１．電話　　２．インターネット※

日出町ホームページ
からも申込みできます

参加申込締切

令和４年１１月１６日（水）

★定員になり次第締め切りとさせていただきますので、
　お早めにお申し込みください。

※インターネット申込みの方

下記コードを読み取り、申込みフォーム
よりご入力ください。

https://logoform.jp/f/JQjTE

申込先・問合先

〒879-1592　日出町2974番地1
日出町役場 日出町健康増進課

健康推進係
【電話】0977-73-3130

国保年金係
【電話】0977-73-3133

こんな方にもおすすめです♪

健診結果が
気になる

生活改善を
したい

忙しくて、自分のこと
が後回しになっている

健康について
勉強したい

血圧値を指摘
された