日出町健康増進課

健康オーダーメイド教室【秋】

＼ あなたに合った方法を見つけませんか？ ／

場所：日出町保健福祉センター

血圧高めさん
血糖値高めさん
大歓迎♪

パーソナルチェック参加者には
健康応援グッズをプレゼント

＊日出町民限定
＊参加無料

10/4（金）14:00~15:30　**10/25**（金）14:00~15:30

教室前後にあなた専用プランを一緒に作成する
パーソナルチェックもあります！

食事の部
あなたにあった
身になる食事

運動の部
あなたのための
挫折しにくい運動

9/20（金）
11/22（金）
希望者には
個別でご案内予定

≪申し込み方法≫
右記申込みフォームまたは日出町健康増進課(電話：0977-73-3130)へお申込みください。申込締切：**9/6（金）**
＊参加時に令和６年度の特定健康診査結果をお持ちください。