

令和6年度

特定健康診査（集団健診）を受診された皆さまへ

健

康

教

室

のお知らせ

健診結果を
確認しましょう！

最も重要なのは健診を受けた後の行動です。

10年後、20年度の健康づくりのために、今から始められる
「運動」「栄養」のポイントをご紹介します。
この機会に是非健康教室をご活用ください。

運動

&

両方意識すると効果up!

栄養

1 おうちで実践 目指せ筋力アップ



こんな方にお勧め

- ・健診結果の見方が知りたい
- ・どんな運動からはじめたらよいか
が知りたい
- ・自分の筋肉量について気になる
- ・運動を始めてみようと思ってる

筋肉量が分かる 専門家による 保健師の
体組成計測定 運動実習 解説

〈予約制〉

各日、定員40名

日時 8月8日(木)
8月26日(月)
10:00~12:00
(受付・測定時間は8:50~)

会場 市役所西庁舎6階会議室
持ち物 長めのタオル、運動できる服装
健診結果、飲み物、筆記用具
参加費 無料



2 おいしく 栄養を学ぼう



こんな方にお勧め

- ・高血圧や高血糖などが気になる
- ・簡単な健康メニューが知りたい
- ・食生活の見直しを考えている

高血圧や高血糖など気になる症状は
ありませんか？

管理栄養士が簡単メニューの紹介など、
食べて、聞いて、役立つ情報が
盛りだくさん！

〈予約制〉

各日、定員30名

日時 8月22日(木)
8月23日(金)
10:00~12:00
(受付は9:40~)

会場 中央公民館3階(文化センター)
第3・4会議室
持ち物 健診結果、筆記用具
参加費、飲み物
参加費 150円(食材費として)



試食が美味しかった！
食生活を見直す
きっかけになった！

参加した方の感想

「集団はちょっと苦手」「日程が合わない」という方向けの教室は裏面に記載▶▶

(申込・問合せ) 多賀城市保健福祉部健康長寿課 ☎ 022-368-1494