

チェンジ・ザ・生活習慣!

健幸教室のお知らせ



参加費

無料

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進むと言われていますが、生活習慣の改善によって予防できる病気です。

講話・運動実技・試食を通じて、健康づくりについて楽しく学べる教室です。

	血管イキキ教室	血糖スリム教室
日程	10月9日(木)	10月17日(金)
時間 及び 内容	受付 午前9時45分～10時 講話・運動実技・試食 午前10時～午後0時30分	受付 午後1時30分～2時 講話・運動実技・試食 午後2時～4時
場所	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」1階 健診室	
対象	町内在住の40～74歳の方	
定員	各教室20人 ※定員になり次第締め切り	
持ち物	水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、ヨガマット（お持ちの方）※ ※血糖スリム教室のみで使用します。お持ちでない方には、健康増進課で貸し出します。	
申込期間	9月25日(木)～10月2日(木)	
申込方法	下記の電話または窓口にてお申し込みください。	
運動実技講師	日本ウオーキング協会公認指導員	健康運動指導士
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・どちらか一方、または両日のご参加でもお申し込みできます。 ・運動のできる服装、靴（あれば、ひもタイプ）でご参加ください。 	

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」ポイント対象事業です。
当日、教室に参加された方には、ポイントが付与されます。

【申込み・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内
（土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分）

茨城町公式SNSで情報発信中!

▶町公式
LINE



▶町公式
X



▶町公式
Instagram

