

令和6年度 マイレージ対象事業

健康づくり 基礎教室

皆さん、自分の体の状態について
知っていますか？

健康診断を受けて、お腹周り・コレステ
ロール・血糖値等に基準値よりも高い
項目があった方必見です！
自分の健康のために、生活習慣病
の予防から始めましょう。



対象者

今までに
健康診断を受けた
ことがある
20歳以上の方



内容

- 健診結果を確認しよう
- コグニサイズをやってみよう
- 家でできる運動をやってみよう
- バランスの良い食事のポイント
- バランスの良い食事の試食

定員

各回 20名

持ち物

- 健診結果 ● 筆記用具
 - 飲み物(水またはお茶)
 - 室内用運動靴 (ゆうゆう館実施時)
- ★ 運動ができる服装でお越しください



参加費

150円

※お弁当代

料金 850 円のうち
市が 700 円を負担
します

申込

下野市役所 健康増進課

電話

0285
32-8905

WEB



日にち

9月19日(木)

会場

ゆうゆう館

申込み締切日

9月13日(金)

11月22日(金)

きらら館

11月19日(火)

1月24日(金)

きらら館

1月21日(火)

時間

9:15-13:00
(受付)9:00-9:15

※上記からご希望の日程をお選びください。 どの日程も同じ内容になります。



連絡先：下野市役所健康増進課 0285-32-8905

リモツ
けんこう
ウツテツ

