

令和6年度

健康づくり交流会

参加者募集！！

健康づくりを応援する、廿日市ヘルスメイトボランティア協会主催の
健康教室を開催します！！

運動と食事に気をつけて、
フレイルを予防しましょう！

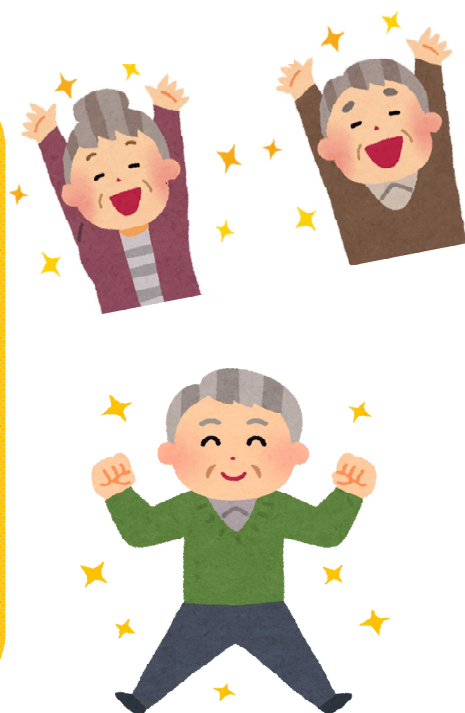
内容：健康チェック

血管年齢測定、ベジチェック ※

講座と運動

「体を動かしてフレイル予防(75分)」

講師 健康運動指導士 国貞 一成さん



※ベジチェックとは、手のひらで日頃の野菜摂取量が分かる機器です。

と き：10月28日(月)

9時30分～12時00分

ところ：山崎本社 みんなのあいプラザ

1階 多目的ホール

対 象：概ね70歳以上の廿日市市民(先着20人)

持参物：飲み物、タオル、参加費450円(弁当代・保険料)

※運動しやすい服装・靴でご参加ください。

※お昼はヘルスメイト手作りの「フレイル予防弁当」を食べます。



お申し込み・問い合わせ

廿日市市健康福祉総務課 ☎20-1610