

健康づくり 交流会

参加費
500円
先着20人

今日のひと動きが
明日への元気

運動 と 食事

フレイルを予防して
元気な毎日を。

楽しんで♪
体験して♪
学んで♪



健康はつかいち21
イメージキャラクター
『ハツラツはっちゃん』

健康 チェック



- ・血管年齢測定
あなたの血管、何歳かな？
- ・ベジチェック
野菜摂取量を手の平で測ろう

フレイル予防 講座と運動



講師 健康運動指導士

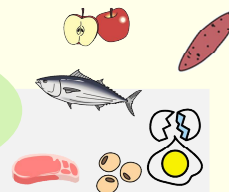
国貞 一成さん

テーマ

「リズム運動で
脳トレーニング」



フレイル 予防弁当



たんぱく質&旬の食材が豊富
ヘルスメイト手作り弁当を
みんなで楽しく
いただきます♪

と き

10月26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500円（弁当代・保険料）

運動しやすい服装と靴でご参加ください

申込み先

電話で申込み

廿日市市健康推進課 ☎0829-20-1610



さあにぎやかにいただく弁当

