



# 福部町らっちゃん健康くらぶ

血圧・血糖・脂質が高めの方、治療中の方、わかっているけど生活習慣がなかなか変えられず困っている方など・・・生活習慣の改善に少しでも関心のあるみなさん、ぜひお越しください。どなたでも参加していただけます。

**仲間と一緒に、日々を楽しく！健康に！**

月 日	内 容	集合場所	備考（持ち物）
4月19日（水） 9時30分 ～11時30分	美歎水源地ウォーキング  ※少雨決行	美歎水源地 駐車場	歩きやすい服装 お茶
6月21日（水） 9時30分 ～11時30分	管理栄養士、保健師の話	福部町コ ミュニテ ィセンタ ー	動きやすい服装 お茶
10月4日（水） 9時30分 ～11時30分	グランドゴルフ	オアシス 広場	動きやすい服装 お茶
11月8日（水） 9時30分 ～11時30分	ウォーキング	未定	動きやすい服装 お茶
2月7日（水） 9時30分 ～11時30分	健康運動指導士の話	福部町 コミュニ ィセンタ ー	動きやすい服装 お茶

☆事前に出欠の連絡をお願いします。予定は変更になることがあります。

☆健康づくり・生活習慣改善に関心のある方であれば、どなたでも参加できます。

お気軽にお問い合わせください。

福部町総合支所 市民福祉課 保健師 奥田  
電話 30-8664