

気高町 令和5年度 健康づくり友の会

今年の目標!

～仲間をふやし、みんなで一緒に健康づくりにつとめよう～

※ みんなの目標

- ① 間食をやめる
- ② 毎日運動をおこなう
- ③ 体重、血圧の測定と記録をする



場所：気高保健センター（ゆうゆう健康館けたか）※内容により場所変更あり

月 日	時 間	内 容
4月 11日 (火)	10:00～11:30	春のウォーキング
5月 9日 (火)	10:00～11:30	健康チェックをしよう
6月 13日 (火)	9:30～11:30	西地域 3 町交流会（気高町）
7月 11日 (火)	10:00～11:30	しゃんしゃん体操①
8月 8日 (火)	10:00～11:30	生活習慣病予防と食生活①（管理栄養士）
9月 12日 (火)	13:30～15:30	健康づくりと運動習慣（運動指導士）
10月 10日 (火)	10:00～11:30	グラウンドゴルフ
11月 14日 (火)	9:30～11:30	秋のウォーキング
12月 12日 (火)	10:00～11:30	しゃんしゃん体操②
1月 9日 (火)	10:00～11:30	生活習慣病予防と食生活②（管理栄養士）
2月 13日 (火)	10:00～11:30	勉強会「糖尿病の予防」
3月 12日 (火)	10:00～11:30	1 年間の振り返りと次年度の計画作成

※気象や感染症等の状況により、急遽開催中止・内容変更が生じる場合があります。ご了承ください。

申し合わせ事項

- 必ず健診を受ける
- 欠席の時は、連絡する
- 当日の司会進行はメンバーが行う



※糖尿病をはじめとする生活習慣病予防、健康づくりに関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。

興味・関心のある方はお気軽にご参加ください。

問い合わせ：気高町総合支所 市民福祉課（保健師） ☎0857-30-8674

